

Утверждаю:

Директор МКОУ-ООШ с.Киргишаны

Мартынова Т.В.

Согласовано:

Начальник лагеря

Булатова Е.Н.

от 18.05.2026

№ 3-П

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 11 лет и старше

МКОУ-ООШ с.Киргишаны

Летний оздоровительный лагерь

2026 год

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
	Наименование блюд													
	Завтрак													
302	Каша молочная рисовая	220	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
3	Бутерброд с сыром	35	5,8	6,4	9,4	122	0,014	35	175	0,42	165,36	115	16,31	1,1
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0,000	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:	585	13,76	16,29	96,41	553	0,242	70,4	245	1,286	288,16	299,3	139,41	5,88
	Обед													
ТТК№6	Салат из св. огурцов и помид.	80	0,66	12	2,75	121,6	0,035	13,65	55,84	1,16	14,44	26,56	13,28	0,58
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	273	10,18	9,1	13,48	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63
366	Запеканка из творога со сг. молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,07	0,47	317,64	2,22	201,38	265,76	31,93	1,11
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	2,7
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,6
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	813	34,07	54,82	89,81	986,2	0,382	34,09	591,38	5,905	390,82	456,92	106,11	8,22
	Всего:	1398	47,83	71,11	186,22	1539,2	0,624	104,49	836,38	7,191	678,98	756,22	245,52	14,1
2 ДЕНЬ														
	Наименование блюд													
	Завтрак													
№ п.п.		Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	220	7,2	5,18	44,6	254	0,02	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,2
32	Масло сливочное (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	64,00	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
	Йогурт 5,1 %	120	4,8	3	3,3	106	0,04	0,57	20,9	0	115,9	91,2	14,25	0,095
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	580	15,67	20,05	78,3	587	0,221	1,57	60,9	13,366	283,5	253,9	78,55	3,175
Обед														
163	Суп картофельный с макар. изд. с курицей со сметан	273	8,8	6,9	21,58	184	0,1	6,6	161,75	1,5	23	57,3	23,3	1,13
ТТК №63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,060	0,40	20,0	1,3	37	121	23	1,1
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
515	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,012	0,00	0	0,001	1,8	0,012	14,4	2,62
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	2,7
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,6
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Итого:	863	31	32	124	920,6	0	12	582	3	169	325	101	9
	Всего:	1443	47	52	202	1508	1	13	643	16	453	579	179	12
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная манная	220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
	Батончик Бон Тайм	20	0,001	0,003	0,015	92	1,500	0	0	0,000	0	0	0	0,000
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	570	32,671	62,673	181,125	661	1,826	20,4	46,645	7,366	411,4	384,8	85,4	7,18
Обед														
154	Рассольник ленинградск. со сметан.	273	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,7	162	2,5	25,3	64,7	25	1,1
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212,00	28,9	3
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
525	Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	201,6	0,135	9,36	23,09	0,23	32,54	77,36	26,46	0,99
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,20	39,6	19,4	0,6
	Итого:	863	26,81	38,11	105,9	916,6	0,676	21,03	825,39	3,795	228,74	531,36	130,96	8,67
	Всего:	1433	59,481	100,783	287,025	1577,6	2,502	41,43	872,035	11,161	640,14	916,16	216,36	15,85
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
ТТК№6.	Салат из св. огурцов и помидоров	100	0,82	15	3,43	152	0,044	17,07	69,8	1,46	18,05	33,2	16,6	0,73
302	Каша молочная ячневая	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60
1	Бургер с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6

	Итого:	575	24,59	27,04	176,11	617,2	0,731	22,67	76,2	4,586	282,05	141,7	141,3	7,81
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,8	750	1	49,25	173,3	48,3	3,5
397	Фрикадельки рыбные	100	11,8	1,9	7,6	95	0,08	0,8	30	0,2	59	169	35	1,1
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
513	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,48	3,96	30,87	177,3	0,18	0	0,004	3,06	15,12	147,4	100,1	3,42
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
719	Батончик Бон Тайм	20	0,001	0,003	0,015	92	1,500	0	0	0,000	0	0	0	0,000
	Итого:	883,0	61	21	114	882,3	2	15	1198	5	346	719	233	11
	Всего:	1458	86	48	291	1500	3	37	1274	9	628	861	374	19
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная пшенная	220	30	7,4	45,4	240	0,12	4,2	40	0,8	148	94,4	58,6	1,6
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	590	62,38	12,08	129,34	621	0,337	42,7	67,6	1,066	380	261,9	96,1	3,32
Обед														
ТТК№16	Салат "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
145	Щи из свежей капусты со сметаной	273	10,18	8,2	10,38	160	0	6,6	228,63	2,71	63,5	50,31	29,3	1,44
442	Жаркое по - домашнему	250	40,5	34,5	39,25	452	0,25	25,25	50	1	49,5	512,25	99	7,25
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	883	54,97	58,37	91,21	939	0,551	58,57	325,93	8,475	409,1	814,76	183,6	13,72
	Всего:	1473	117,35	70,45	220,55	1560	0,888	101,27	393,53	9,541	789,1	1076,66	279,7	17,04
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная гречневая	220	25,2	6,2	138	240	0,200	0	4	3,4	40	163,9	400	1,60
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12	50	0,4	0,8	28,0	52,0	0,28	1,80
3	Бутерброд с сыром	35	5,8	6,4	9,4	122	0,014	35	175	0,42	165,36	115	16,31	1,1
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	18,2	0,002	0,007	0,011	110	0,001	0,001	0	0,003	0,004	0,0025	0,0004	0,0003
	Батончик Дарк	563,2	34	13	174	583	0	105	179	5	321	392	432	7
Обед														
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	13,4	0,2	35	45,7	13,4	0,9
157	Суп крестьянский крупой и курицей со сметаной	273	10,78	9,2	14,68	188	0,13	9,75	122,10	0,5	22,5	102,5	34	1,25

	Итого:	893	25,341	47,389	101,247	942	0,67	38,128	549,3	8,122	243,057	453,932	98,51	11,2
	Всего:	1483	35,731	62,839	222,707	1558,2	0,894	54,228	975,7	9,948	405,357	676,332	198,71	16,98
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
16	Салат из св. огурцов	80	0,96	3,2	2,16	42	0,024	7,12	80	0,16	28	36,56	10,72	0,72
302	Каша молочная ячневая	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	0	3	160	9,4	100
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
Итого:		570	52,53	10,24	203,43	574	0,721	7,62	97,6	3,226	385	196,46	137,22	5,94
Обед														
ТТК№17	Салат из свеклы с сыром	80	3,97	15,21	5,05	173	0,016	2,16	72	4,64	189	124,24	26,32	1,36
145	Щи из свежей капусты со сметаной	273	10,18	8,2	10,38	160	0	6,6	228,63	2,71	63,5	50,31	29,3	1,44
444	Плов по-узбекски	250	13	27,00	45,5	376	0,075	1	1250	5,5	51	154	53	2
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,20	39,6	19,4	0,6
Итого:		863	30,89	50,99	115,84	948	0,422	10,28	1750,93	13,015	428,6	451,55	147,52	7,33
Всего:		1433	83,42	61,23	319,27	1522	1,143	17,9	1848,53	16,241	813,6	648,01	284,74	13,27
10 ДЕНЬ														
№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная пшеница	220	30	7,4	45,4	240	0,12	4,2	40	0,8	148	94,4	58,6	1,6
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Киви	100	1,4	0,7	14,6	85	0,04	324	27	0,54	72	61,2	45	1,44
Итого:		575	36,17	18,97	97,2	590	0,321	328,8	71,4	1,406	375,6	287,5	131,1	5,72
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,8	750	1	49,25	173,3	48,3	3,5
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20	1,6	5,2	116,2	0,06	2,26	29	0,49	19,74	171,8	78,48	1,74
525	Пюре картофельное	100	1,4	4,5	14,6	112	0,01	0,69	1,71	0,02	2,41	5,73	1,96	0,07
564	Капуста тушеная	80	2,08	4,64	7,84	79,2	0,04	17,68	320	0,08	49,2	39,6	20,32	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
Итого:		813	44	27	111	867,4	1	31	1141	2	393	652	193	9
Всего:		1388	80	46	208	1457	1	360	1212	4	768	940	324	15
Итого общий:		14388	677	636	237,5	15205	13	942	9428	116	6471	8641	2884	150