

Утверждаю:

МКОУ-ООШ с.Киргишаны

Директор Мартынова Т.В.

73 от 31.08.2026



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 5-9 классов, детей
с ОВЗ и детей-инвалидов(завтрак и обед)
МКОУ-ООШ с.Киргишаны
2026-2027 учебный год

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ															
	Наименование блюд														
	Завтрак														
59	Каша молочная пшенная со сл.маслом	220	30	7,4	45,4	240	0,120		4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6
261	Помидоры свежие (д.гарнир)	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12		50	0,4	0,8	28	52	0,28	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141		0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
221	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
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06		38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	610	34,14	8,2	96,17	451,2	0,447		97,8	52,4	1,926	303,4	226,1	86,58	6,18
Обед															
94	Суп крестьянский с крупой со сметаной	273	10,7	8,7	14,6	188	0,125		9,75	122,1	0,5	22,5	102,5	34	1,25
248	Фрикадельки рыбные	100	11,8	1,9	7,6	95	0,08		0,8	30	0,2	59	169	35	1,1
38	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03		4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
165	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31		0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	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
34	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0		0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	863	60,26	27,38	116,35	868	0,816		15,52	602,4	3,665	347,1	691,4	149	9,47
	Всего:		94,4	35,58	212,52	1319,2	1,263		113,32	654,8	5,591	650,5	918	235,58	15,65
2 ДЕНЬ															
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
125	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030		15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
56	Каша молочная гречневая с маслом	220	25,2	6,2	138,4	240	0,200		0	4	3,4	40	163,87	400	13,4
31	Масло слив.(порц.)	10	0	10	0	77	0,000		0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141		0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08

35	Чай с сахаром	Итого:	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	296	17 266	0	9,2	14,8	7,8	1
			560	28,81	26,48	171,48	548	0,371	35				204,2	258,57	455,3	16,08
Обед																
198	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		273	10,18	9,1	13,1	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63	
152	Запеканка из творога со сг. молоком		200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,079	0,047	317,65	2,22	301,39	265,76	31,92	1,11	
	Хлеб пшеничный		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	
25	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Яблоки		100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:		833	34,21	43,32	109,18	970,4	0,455	29,817	733,595	4,985	511,19	469,26	116,52	8,57	
	Всего:			63,02	69,80	280,66	1518,4	0,826	64,817	1029,595	22,251	715,39	727,83	571,82	24,65	
3 ДЕНЬ																
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
2201	Каша молочная яичная с маслом	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	0	3	160	9,4	100	3,60	
	Печенье	40	- 3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08		
36	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0		
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30,000	0,6	12	42	63	0,9		
	Итого:	590	27,61	9,9	223,28	661	0,745	15,4	34,404	3,666	261,8	141,9	187,5	6,38		
Обед																
196	Рассольник ленинградский со сметаной	273	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,70	161,80	2,5	25,3	64,7	25	1,1		
246	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		
38	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05		
170	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	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		
221	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:	863	41,62	16,36	106,58	746,7	0,647	19,03	593,104	6,375	181,96	538,8	243,98	10,84		
	Всего:		69,23	26,26	329,86	1407,7	1,392	34,43	627,508	10,041	443,76	680,7	431,48	17,22		
4 ДЕНЬ																
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
121	Салат из св.огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9		
68	Каша молочная манная с маслом	220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8		
26	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08		
34	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3		
	Итого:	575	56,57	72,27	165,71	581	0,291	13,2	124,7	11,866	372,01	597	84,4	4,59		
Обед																
22	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,75	750	1	49,25	173,3	48,25	3,5		
159	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212	28,9	3		
38	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05		

166	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	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
35	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1
	Итого:	863	26,51	39,73	89,2	860,6	0,716	42,68	1213,39	2,295	236,69	615,16	142,61	11,47
		1453	83,08	112	254,91	1441,6	1,007	55,88	1338,090	14,161	608,7	1212,16	227,01	16,06
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
128	Салат "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,50
65	Каша молочная геркулес с маслом	220	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
221	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:	590	9,82	24,54	102,98	675,2	0,333	12,2	49	6,926	321,4	370,3	103,5	6,02
Обед														
87	Суп картофельный с макаронными изд со сметан	273	8,08	6,9	21,58	184	0,1	6,6	162,0	1,5	23	57,3	23,3	1,13
261	Помидоры свежие (д. гарнир)	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12	50	0,4	0,8	28	52	0,28	1,8
260	Жаркое по - домашнему	250	40,5	34,50	39,25	452	0,25	25,25	50	1	49,5	512,25	99	7,25
	Хлеб пшеничный	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
220	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	843	53,78	43,7	105,36	863	0,761	82,57	212,7	3,465	266,4	754,95	154,08	12,91
	Всего:		63,6	68,24	208,34	1538,2	1,094	94,77	261,700	10,391	587,8	1125	257,58	18,93
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
171	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
201	Каша молочная ячневая с маслом	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60
31	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
35	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	560	23	28	158	532	1	37	70	18	265	103	132	7
Обед														
194	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
183	Котлета рыбная "Лада"	100	12,85	11,81	8,99	194	0,091	4,63	190	0,58	40,51	168	40,61	1,024
38	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
165	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	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
33	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Итого:	863	38,59	39,59	123,72	1016	0,762	17,3	891,33	6,655	426,81	724,81	156,51	10,284
	Всего:		61,78	67,55	281,73	1548	1,487	54,37	961,130	24,281	692,06	828,11	288,41	17,294

7 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
126	Салат из св капусты с вар свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140	0,02	22,6	100	0,2	57,3	41,6	17,8
74	Каша молочная "Дружба" с маслом	220	7,2	5,19	44,56	254	0,020	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8
26	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5
33	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8
	Итого:	575	17,76	30,32	110,68	778	0,281	24,6	180,5	5,866	337,91	602,3	100,6
Обед													
196	Рассольник ленинградский со сметаной	273	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,70	161,80	2,5	25,3	64,7	25
152	Запеканка из творога со сг молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,079	0,047	317,65	2,22	301,39	265,76	31,92
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12
36	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11
	Итого:	833	34,74	41,83	106,12	940,4	0,514	45,267	489,754	5,085	461,79	439,46	96,42
	Всего:		52,5	72,15	216,8	1718,4	0,795	69,867	670,254	10,951	799,7	1042	197,02
8 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
68	Каша молочная манная с маслом	220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8
219	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,8	181,8	26,8
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5
	Итого:	590	34,17	64,57	188,91	621	0,362	20,8	46,645	21,966	478	401,4	88,2
Обед													
92	Суп картофельный с курицей со сметаной	273	7,98	7,4	21,08	185	0,1	9,6	162,75	1,3	24,7	69,1	29,6
261	Помидоры свежие (д. гарнир)	60	0,66	0,12	2,22	12	0,12	50	0,4	0,8	28	52	0,28
210	Плов по-узбекски	250	13	27,00	45,5	376	0,075	1	1250	5,5	51	154	53
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12
35	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8
	Итого:	843	24,88	35,12	104,61	737	0,566	80,72	1413,45	7,765	212,8	373,3	110,18
	Всего:		59,05	224,03	293,52	1358	0,928	101,52	1460,095	29,731	690,8	774,7	198,38
9 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
62	Каша молочная рисовая с маслом	220	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8
220	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12

Мандарины	Итого:	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
		590	10,81	17,14	102,45	556	0,248	39	54,4	0,466	214,2	230,5	83,3	3,98
Обед														
22	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,75	750	1	49,25	173,3	48,25	3,5
240	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,06	0,4	20	1,3	37	121	23	1,1
38	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
165	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	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
25	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого:	863	36,01	38,56	128,77	1016	0,931	14,02	1402,7	5,265	262,05	662,4	152,45	12,02
	Всего:		46,82	55,7	231,22	1572	1,179	53,02	1457,100	5,731	476,3	893	235,75	16
10 ДЕНЬ														
№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
125	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15						
71	Каша молочная пшеничная	220	5,6	4,8	16,67	238	0,152	0						
31	Масло слив.(порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0						
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0						
34	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128		0,5						
	Итого:	560	37,11	28,06	64,05	639	0,323	15,5						
Обед														
198	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	273	10,18	9,1	13,1	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63
24	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	309	3,7	79	533,2	98,2	7
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0						
	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
221	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6						
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15						
	Итого:	883	30,16	25,16	100,51	773,2	0,572	56,47	526,945	6,525	278	714,3	172,6	15,46
	Всего:		67,27	53,22	164,56	1412,2	0,895	71,97	836,55	21,551	581,2	1072	238,82	20,63
	Итого общий:		601,70	560,50	2180,60	13475,70	9,94	612,44	7836,72	124,95	5555,36	8498,21	2683,47	155,26