

Утверждаю:

Директор МКОУ-ООШ с.Киргишаны
Т.В. Мартынова

73 от 31.08.2026



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 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)			Энергет. ич. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	У												
1 ДЕНЬ																
	Наименование блюд															
	Завтрак															
58	Каша молочная пшеничная	165	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2		
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	1,077		
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:	555	26,64	6,35	84,82	391,2	0,417	96,75	42,4	1,726	266,4	202,9	71,93	5,777		
	Обед															
93	Суп крестьянский с крупой со сметаной	220	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8	97,7	0,4	18	82	27,2	1		
249	Фрикадельки рыбные	90	10,62	1,71	6,84	85,5	0,072	0,72	27	0,18	53,1	152,1	31,5	0,99		
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		
43	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15		
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57		
34	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3		
	Итого:	760	55,69	23,92	101,89	749,5	1,473	13,45	569,3	3,062	322,2	609,7	129,6	8,14		
	Всего:		82,33	30,27	186,71	1140,7	1,89	110,2	611,70	4,788	588,6	812,6	201,53	13,917		
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		
55	Каша мол гречневая с маслом	165	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	3	2,55	30	122,9	300	10,05		
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	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
			Итого:	22,51	24,93	136,88	488	0,321	35	295	16,416	194,2	217,6	355,3	13,33
Обед															
197	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		220	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,76	1,3
254	Запеканка из творога со сл. молоком		170	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	284,71	1,85	167,82	221,47	26,6	0,93
	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		20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
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:		740	28,6	35,89	98,45	833,2	1,182	27,27	637,255	4,122	358,18	399,67	100,76	7,78
	Всего:			51,11	60,82	235,33	1321,2	1,503	62,27	932,26	20,538	552,38	617,3	456,06	21,11
3 ДЕНЬ															
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
200	Каша молочная ячневая с маслом	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70	
	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:	535	22,61	9,23	190,61	610	0,61	15,4	34,404	2,916	221,8	139,55	162,5	5,48	
Обед															
195	Рассольник ленинградский со сметаной	220	8,94	6,72	23,1	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88	
247	Котлеты рубленые из птицы	90	18	1,44	4,68	104,6	0,054	2,034	26,1	0,44	17,77	154,62	70,63	1,57	
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	
49	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,15	0	0,003	2,55	12,6	122,9	84,2	2,85	
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57	
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:	760	36,09	14,26	99,59	641,8	1,331	17,424	557,503	5,282	165,11	474,68	211,23	9,6	
	Всего:		22,61	23,49	290,2	1251,8	1,941	32,824	591,91	8,198	386,91	614,2	373,73	15,08	
4 ДЕНЬ															
№ п/п	Наименование блюда	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	
67	Каша молочная манная с маслом	165	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35	
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:	520	50,57	58,27	136,21	525	0,271	12,25	123,05	10,216	337,71	561	74,5	4,14	
Обед															
1	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	220	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	139	38,6	2,8	
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	
39	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	168	0,113	7,82	19,28	0,23	27,13	64,46	22,05	2,19	

35	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	770	23,39	36,78	76,32	764	1,394	39,35	1059,28	2,062	214,13	555,46	124,55	12,29
	Всего:		73,96	95,05	212,53	1289	1,665	51,6	1182,33	12,278	551,8	1116,5	199,05	16,43
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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
64	Каша молочная геркулес. с маслом	165	3,6	6	22,2	172	0,105	0	0	1,65	28,5	105	43,5	1,2
	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:	535	8,62	22,54	95,58	617,2	0,298	12,2	49	6,376	311,9	335,3	89	5,62
Обед														
85	Суп картофельный с макаронными изд со сметаной	220	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,28	129,4	1,2	18,4	45,84	18,64	0,9
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
234	Жаркое по - домашнему	200	32,4	27,60	31,4	362	0,2	20,2	40	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
220	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	730	43,77	35,32	89,19	714	1,431	76,16	169,8	2,932	244,6	628,54	125,62	10,95
	Всего:		52,39	57,86	184,77	1331,2	1,729	88,36	218,800	9,308	556,5	963,8	214,62	16,57
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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
200	Каша молочная ячневая с маслом	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
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:	505	18,19	27,29	125,34	481	0,59	37,07	69,8	16,876	225,25	100,95	106,9	6,11
Обед														
193	Щи из свежей капусты со сметаной	220	8,14	6,56	8,3	128	0	12,8	183	2,17	50,83	40,3	23,44	1,15
237	Котлета рыбная "Ляда"	90	11,56	10,63	8,09	174,6	0,082	4,16	171	0,53	36,46	151,2	36,55	0,92
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
43	Макаронные отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
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:	760	33,95	34,84	109,9	893,6	1,443	22,99	821	5,582	395,59	653,7	137,49	8,92
	Всего:		52,14	62,13	235,24	1374,6	2,033	60,06	890,800	22,458	620,84	754,7	244,39	15,03
7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	0,8
73	Каша молочная "Дружба" с маслом	160	5,4	3,89	33,42	190	0,015	0,3	30	0,15	17,7	50,1	33,6	0,90
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
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:	515	15,96	29,02	99,54	714	0,276	24,5	170,5	5,816	332,01	585,6	89,4	4,29
Обед														
195	Рассольник ленинградский со сметаной	220	8,94	6,72	23,1	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88
254	Запеканка из творога со сг.молоком	170	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	264,71	1,85	167,82	221,47	26,6	0,93
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
36	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	740	29,01	35,04	100,41	797,2	1,221	44,23	404,114	4,182	315,86	372,73	82,1	3,56
	Всего:		44,97	64,06	199,95	1511,2	1,497	68,73	574,614	9,998	647,87	958,33	171,5	7,85
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
67	Каша молочная манная с маслом	165	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
219	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,8	181,8	26,8	0,2
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	535	28,17	50,57	159,41	565	0,342	19,85	44,995	20,316	443,7	365,4	78,3	6,17
Обед														
91	Суп картофельный с курицей со сметаной	220	6,38	5,92	16,86	148	0,08	7,68	130,2	1,04	19,76	55,28	23,68	1
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
209	Плов по-узбекски	200	10,40	21,6	36,4	301	0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,20	42,4	1,6
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
35	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		0	20	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	730	20,39	28,14	87,29	603	1,271	78,56	1130,6	6,372	190,36	316,18	89,66	7,65
	Всего:		48,56	78,71	246,7	1168	1,613	98,41	1175,595	26,688	634,06	681,58	167,96	13,82
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
61	Каша молочная рисовая с маслом	165	2,47	6,6	23,7	138	0,02	0,3	30	0,15	17,7	61,2	33,6	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8
220	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	535	9,99	14,94	94,55	510	0,241	38,9	44,4	0,416	208,3	210,1	72,1	3,88
Обед														

1	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	220	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	139	38,6	2,8
244	Фрикадельки из курицы	90	12,92	13,75	6,32	200,7	0,054	0,36	18	1,17	33,3	108,9	20,7	0,99
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
43	Макаронные отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
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:	760	31,07	33,6	112,73	881,7	1,575	12,19	1245	4,452	234	571,7	131,4	10,24
	Всего:		41,06	48,54	207,28	1391,7	1,816	51,09	1289,400	4,868	442,3	781,8	203,5	14,12
10 ДЕНЬ														
Нап/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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
70	Каша молочная пшеничная	165	4,2	3,6	12,5	178	0,114	0	0	0,87	24,9	139,8	0,39	2,39
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
34	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	505	35,71	26,86	59,88	579	0,285	15,5	309,6	14,736	294,9	311,1	66,09	4,37
Обед														
197	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,76	1,3
23	Рагу из птицы	200	12,67	11,82	20,48	244	0,2	17,2	247,2	2,96	63,2	426,6	78,56	5,6
	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	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
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
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	770	24,66	20,28	89,07	653,2	1,262	49,28	421,745	5,292	242,76	582,4	142,52	13,45
	Всего:		60,37	47,14	148,95	1232,2	1,547	64,78	731,345	20,028	537,7	893,5	208,61	17,82
	Итого общий:		529,50	568,07	2147,7	13011,6	17,918	728,02	8288,74	179,78	6406,4	8925,1	1566,23	164,09