



Перспективное 10-ти дневное меню
КГУ «Общеобразовательная школа села Новорыбинка»
с 1 по 11 класс

дата	Наименование блюд	6(7)-10 лет		11-15 лет		16-18лет	
		Грамм	ккал	Грамм	ккал	грамм	ккал
1 15.09.2025	1.Суп гречневый	150	160,1	200	211,3	250	244,7
	2.Салат с морковь с сыром	60г	81,2	80	109	100	135,7
	3.Плов из птицы	200	289,3	220	320,3	250	364,8
	4.Молоко	150	81,0	200	106,6	200	106,6
	5.Яблоко	120	85,1	120	85,1	120	85,1
	6.Хлеб	30	66,7	50	88,8	50	88,8
2 16.09.2025	1.Суп ячневый	150	160,1	200	211,3	250	244,7
	2.Подгорнировка- зеленый горошек	30	23	30	236,7	30	23
	3.Ежики из говядины	70/20	208,7	90/20	212,3	100/20	280,0
	4.Макароны отварные	130	189,1	150	68,8	180	245,2
	5.Компот	200	68,8	200		200	68,8
3 17.09.2025	1.Суп пшено	150	160,1	200	211,3	200	244,7
	2.Палочки из моркови и капусты	60	21	80	29	100	36
	3.Гарнир гречка с мясом курицы	130	181,3	150	214,6	200	253,2
	4.Кисель	200	68,5	200	68,5	50	68,5
	5.Хлеб	30	66,7	50	88,8		88,8
4 18.09.2025	1.Суп перловый	150	152,1	200	267,4	250	348,4
	2.Салат из капусты и мороковы	60	39	80	44	100	48
	3.Фишболы из минтая	70	189,5	90	222,7	100	257,1
	4.гарнир пшено	130	104,3	150	136,4	180	141,8
	5.Компот	200	67,2	200	67,2	200	67,2
	6.Хлеб	30	66,7	50	88,8	50	88,8
	7.Яблоко	120	85,1	120	85,1	120	85,1
5 19.09.2025	1. Суп рисовый	150	160,1	200	211,3	250	244,7
	2.Салат витаминный (яблоко)	60	39,3	80	43,6	100	66,3
	3.Говядина отварная	70	116,3	90	135,0	100	146,2
	4. гарнир перловка	130	196,2	150	236,1	180	317,8
	5.Молоко	200	122,3	200	122,3	200	122,3
	6.Хлеб	30	66,7	50	88,8	50	88,8