



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 01.09.2025	1.Суп гречневый 2.Салат с морковь с сыром 3.Плов из птицы 4.Молоко 5.Яблоко 6.Хлеб <i>включной</i>	150 60г 200 150 120 30	160,1 81,2 289,3 81,0 85,1 66,7	200 80 220 200 120 50	211,3 109 320,3 106,6 85,1 88,8	250 100 250 200 120 50	244,7 135,7 364,8 106,6 85,1 88,8
2 02.09.2025	1.Суп гороховый 2.Подгорнировка- зеленый горошек 3.Ежики из говядины 4.Макароны отварные 5.Компот	150 30 70/20 130 200	160,1 23 208,7 189,1 68,8	200 30 90/20 150 200	211,3 236,7 212,3 68,8	250 30 100/20 180 200	244,7 23 280,0 245,2 68,8
3 03.09.2025	1.Борщ 2.Гарнир гречка с мясом курицы 3.Сузбеше 4.Кисель 5.Хлеб	150 60 130 200 30	160,1 21 181,3 68,5 66,7	200 80 150 200 50	211,3 29 214,6 68,5 88,8	200 100 200 50	244,7 36 253,2 68,5 88,8
4 04.09.2025	1.Суп перловый 2.Салат из капусты и мороквы 3.Рыба тушенная с овощами 4.гарнир пшено 5.Компот 6.Хлеб 7.Яблоко	150 60 70 130 200 30 120	152,1 39 189,5 104,3 67,2 66,7 85,1	200 80 90 150 200 50 120	267,4 44 222,7 136,4 67,2 88,8 85,1	250 100 100 180 200 50 120	348,4 48 257,1 141,8 67,2 88,8 85,1
5 05.09.2025	1. Суп рисовый 2.Салат витаминный (яблоко) 3.Говядина отварная 4. гарнир перловка 5.Молоко 6.Хлеб	150 60 70 130 200 30	160,1 39,3 116,3 196,2 122,3 66,7	200 80 90 150 200 50	211,3 43,6 135,0 236,1 122,3 88,8	250 100 100 180 200 50	244,7 66,3 146,2 317,8 122,3 88,8

дата	Наименование блюд	6(7)-10 лет		11-15 лет		16-18лет	
		Грамм	ккал	Грамм	ккал	грамм	ккал
6 08.09.2025	1.Суп ячневый 2.Салат с морковный 3.плов 4.Компот 5.Хлеб	150 60г 130 200 30	160,1 52,4 234,4 68,8 66,7	200 80 150 200 50	211,3 74,5 262,5 68,8 88,8	250 100 180 200 50	244,7 93,8 304,6 68,8 88,8
7 09.09.2025	1. Суп перловый 2.Митболы из говядины 3.Гречка рассыпчатая с овощами 4.Кефир 2,5% 5.Яблоко 6.Хлеб	150 70 130 200 120 30	151,,1 188,5 140,1 53,0 85,1 66.7	200 90 150 200 120 50	267,4 220,4 182,5 53.0 85.1 88,8	200 100 180 200 120 50	348,2 245,8 221,4 53,0 85.1 88,8
8 10.09.2025	1.Суп рисовый 1.Салат из вареных овощей 2.Ежики из гогадинный 3.Макароны отварные 4.молоко 5.Хлеб	150 60 70 130 200 30	160,1 61 141,1 205,4 68.5 66,7	200 80 90 150 200 50	211,3 79,5 167,1 231,0 68.5 88,8	250 100 100 180 200 50	244,5 87,6 179,1 267,6 68.5 88,8
9 11.09.2025	1.Суп гороховый 2.Рыба тушёная с овощами 3. Гарнир перловка 4.Компот 5.Хлеб	60 70 130 200 30	21 199,1 192,0 68,5 66,7	80 90 150 200 50	29 213,4 226,3 68,5 88,8	100 100 180 200 50	36 229,4 267,6 68,5 88,8
10 12.09.2025	1.Борщ 1.Ячневая крупа с мясом говядины 2.Молоко 3.Яблоко 4.Хлеб	200 200 200 120 30	153,8 253,8 122,3 85.1 66,7	220 220 200 120 50	310,9 310,9 122,3 85,1 88,8	250 250 200 120 50	366,9 366.9 122,3 85,1 88,8

Повар Пог Подгайная С.В