



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 12.01.2026	1.Суп гречневый	150	90	200	110	250	140
	2. С Плов из птицы	150г	180	180	240	200	336
	3. Салат с морковь	60	80	80	100	100	120
	4.Молоко	200	100	200	100	200	100
	5.Яблоко	100	45	100	45	100	45
	6.Хлеб	40	90	40	90	40	90
2 13.01.2026	1.Суп гороховый	150	80	200	100	250	130
	2.Ежики из говядины	50	80	60	100	85	130
	3.гарнир рожки	100	100	80	130	150	200
	4.молоко+мед	200	100	130	100	200	100
	5. яблоко	100	40	100	40	100	40
	6.хлеб	40	90	40	90	40	90
3 14.01.2026	1.Борщ на к/б	150	80	200	100	200	130
	2.Говядина тушенная с овощами	60	80	75	100	100	130
	3.Гарнир перловка	70	90	100	130	150	200
	4.Кисель	200	120	200	120	200	120
	5.Сыр	10	35	20	70	20	70
	6.Яблоко	100	40	100	40	100	40
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90
4 15.01.2026	1.Суп рисовой	150	90	200	110	250	140
	2. Рыба тушенная с овощами	60	90	75	120	100	160
	3. Гарнир гречка	70	90	100	130	150	200
	4. Салат из капусты	60	80	80	80	100	80
	5.Кефир	200	80	200	80	200	80
	6.Творог сладкий	100	130	100	130	100	130
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90
5 16.01.2026	1. Суп гречневый	150	90	200	110	250	140
	2. Говядина отварная	60	90	80	120	100	160
	3. гарнир рожки	80	100	100	130	150	200
	4.Салат свекольный	60	80	80	80	100	80
	5.Сок	200	90	200	90	200	90
	6.Творог сладкий	100	130	100	130	100	130
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90

дата	Наименование блюд	6(7)-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
		Грамм	ккал	Грамм	ккал	грамм	ккал
6 19.01.2026	1.Суп гороховый	150	80	200	100	250	130
	2.Курица отварная	60г	100	75	130	100	160
	3.гарнир рожки	80	100	100	130	150	200
	4.Салат с морковный	60	80	60	80	60	80
	5.творог сладкий	100	130	100	130	100	130
	6.Кисель	200	120	200	120	200	120
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90
7 20.01.2026	1. Борщ	150	80	200	100	250	130
	2.Митболы из говядины	50	90	70	130	90	170
	3.Гарнир гречка	70	90	100	130	150	200
	4.молоко	200	100	200	100	200	100
	5.Яблоко	100	40	100	40	100	40
	6.Хлеб	40	90	40	90	40	90
8 21.01.2026	1.Суп гречневый на к/б	150	90	200	110	250	140
	2. Плов из говядины	150	210	200	280	250	360
	3. Салат из капусты	60	80	60	80	60	80
	4.Кефир	200	80	200	80	200	80
	5.яблоко	100	40	100	40	100	40
	6.Хлеб	40	90	40	90	40	90
9 22.01.2026	1.Суп рисовой	150	90	200	110	250	140
	2.рыба тушеная	60	90	75	120	100	160
	3.Гарнир рожки	80	100	100	130	150	200
	4.салат свекольный	60	80	60	80	60	80
	5.Компот	200	90	200	90	200	90
	6.Творог сладкий	100	130	100	130	100	130
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90
10 23.01.2026	1. Суп гороховый на к/б	150	80	200	100	250	130
	2.говядина тушеная с овощами	150	110	200	240	250	360
	3.гарнир гречка	70	90	100	130	150	200
	4.Молоко	200	100	200	100	200	100
	5.Яблоко	100	40	100	40	100	40
	6.Хлеб	40	90	40	90	40	90

Повар Пло8 Подгайная С.В