Утверждаю директор школы

А.Г.Нурлиев

ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ЦИКЛИЧЕСКОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

по удешевлению питания 1-4 классов

МКОО «Калининская СОШ имени академика Ережепа Мамбетказиева»

2026– 2027 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День1	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	№173
завтрак	Чай с молоком	200	2,97	1,37	15,9	81	№378
	Сыр порциями	20	9,28	5,90		71,66	№15
	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72	№14
	Яйцо отварное	40	10,16	4,60	0,28	62,84	№209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	
Итого		510	26,59	22,93	79,66	553,44	
День 2							
завтрак	Котлета мясная рубленная	80	18	17,6	8,80	230,67	№267
	Пюре картофельное	150	3,12	2,33	19,13	109,73	№312
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	№376
	Огурцы свежие	50	0,24	0,06	0,75	4,23	№71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	
	Итого	520	26,18	21,55	73,22	549,03	
День 3	Сосиски отварные	50	9,40	7,50	0,40	87,90	№243
завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15	28,50	201,90	№309
	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,33	12,16	8,52	94,12	№45
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38	№349
	Бутерброд с маслом	30/10	1,58	0,40	9,66	46,76	№1
	бананы	200	1,13	0,76	15,75	70,88	№338
	Итого	710	19,7	36,42	110,09	697,94	
День 4	Птица ,тушенная в соусе	80	22	8,65	2,90	134,70	№290

завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,50	39,84	231,86	№302
	Чай сладкий	200	0,53		9,47	40,00	№376
	Салат из моркови с изюмом	60	1,72	2,82	16,71	86,41	№66
	Бутерброд с сыром	30/10	9,32	8,30	14,83	157	№3
	Итого	530	42,5	26,27	83,75	649,97	
День 5							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с капустой	100	5,01	3,57	16,62	146	№406
	Каша манная молочная	200	8,74	4,35	33,37	194,01	№181
	Сок натуральный	200	1	0,40	20,20	86,60	№389
	Яйцо отварное	40	10,16	4,60	0,28	62,84	№209
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,66	46,76	
	итого	580	27,8	23,64	92,24	636,32	
День 6	Огурцы свежие	50	0,24	0,06	0,75	4,23	№71
завтрак	Гуляш из отварной говядины	90	18,4	9,27	3	132,67	№246
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,0	28,50	201,90	№309
	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26	125,11	№382
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Итого	560	34,12	26,95	87,67	502,63	
День 7	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,33	12,16	8,52	94,12	№45
завтрак	Суп из домашней лапши с курицей	250	13,24	42,15	4,35	463	№113
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38	№349
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	
	яблоко	200	0,30	0,60	7,35	33,30	№338
	Итого	790	19,85	56,79	96,9	925,52	

День 8	Салат из свеклы	50	1,31	10,32	12,11	100,11	№52
завтрак	Голубцы с мясом и рисом тушенные (из говядины	200	27,17	18	24,83	294,83	№287
	Сок натуральный	200	1	0,40	20,20	86,60	№389
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Итого	520	33,3	30	86,56	620,26	
День 9	Сырники из творога с молоком сгущенным	80	20,98	11,84	17,14	193	№219
завтрак	Каша пшенная молочная	200	10,10	4,80	38,27	220,98	№182
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38	№349
	Бананы	200	1,13	0,76	15,75	70,88	№338
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Итого	750	37,19	19,28	147,84	819,96	
День 10	Рагу из птицы	200	32,42	0,06	7,24	255,64	№289
завтрак	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	1,11	12,36	4,62	78,56	№23
	Чай сладкий	200	0,53		9,47	40,00	№376
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Банан	200	1,13	0,76	15,75	70,88	№338
	Итого	730	39,01	14,46	66,50	583,80	