

Директор МКОУ «Байбекская
СОШ им. А. Кунанбаева»

Л.С. Адельбаева

spending ~ 15 %

Десятидневное меню

МКОУ "Байбекская СОШ им. А.Кунанбаева"

с 02.09.2026г. для 5-11 классов

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

под редакцией М.П.Могильного 2017 г.

№ рецеп- тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День 1															
265	Плов из курицы	180	1,83	4,9	11,75	0,07	3,73	16	0,3	15,4	46,33	14,07	1,53	98,4	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,87		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	140,28	
	Итого за завтрак:	440	7,1	5,5	50,6	0,14	4	16	0,84	42,8	132,06	40,8	5,52	278,68	

№ рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 2															

294	Котлеты рубленные из птицы	70	12,16	10,88	10,8	0,16	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
309	Макаронные изделия	110	106,4	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,47		0,27			15,33	23,2	12,27	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	140,28
	Итого за завтрак:	440	123,83	18,98	77,75	0,29	0,43	16	2,79	76,33	198,1	55,57	6,5	571,94

№ рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День 5															
280	Фрикадельки мясные в томатном соусе	50	21,32	9,93	0,87	0,08	0,08	1	28		219,3	26,88	28		178,13
309	Макаронные изделия отварные	110	106,4	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75		201,9
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		90,23
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		140,28
	Итого за завтрак:	420	132,99	18,03	67,82	0,21	0,35	1	30,49	39,4	339,53	61,11	32,74		610,54

№ рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>В1</u>	<u>С</u>	<u>А</u>	<u>Е</u>	<u>Ca</u>	<u>P</u>	<u>Mg</u>	<u>Fe</u>		

День 6

406	Пирожки печеные с мясом, капустой	150	4,48	1,81	39,89	0,07	2,36	0,01	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47				0,26	4,6	17,4	11,73	2,13	40
	Итого за завтрак:	350	5,01	1,81	49,36	0,07	2,36	0,01	0,92	18,03	64,82	19,67	3,24	233,81

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День 7														
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	230	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87				15,33	23,2	12,27	2,13	0,96	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	140,28
	Итого за завтрак:	490	7,1	5,5	50,6	0,12	10,3	0	18,27	71,45	128,9	43,33	4	280,28

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День 8															
260	Гуляш мясной	50	14,12	12,94	3,52	0,25	0,01	44		37,3	107,5	14,6	1,09	187	
309	Макаронные изделия	100	106,4	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9	
376	Чай с сахаром	200	1,16	0,3	47,26	0,8			0,2	5,84	46	33	0,96	40	

ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07		0,54	13,8	63,6	15	1,86	140,28
	Итого за завтрак:	410	126,42	21,34	108,26	1,18	0,01	44	2,69	68,94	251,6	4,66	569,18

№ рецеп- тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 9															
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/б	230	2,2	5,2	15,58	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33		117,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,8			0,2	5,84	46	33	0,96		196,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		140,28
	Итого за завтрак:	490	8,1	6,1	91,82	0,9	0,1	22	1,07	50,97	192,6	60,67	10,15		454,56

№ рецеп тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 10															
265	Плов из говядины	150	1,83	4,9	11,75	10,3			2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	180,96	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	90,23	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	140,28	
	Итого за завтрак:	410	7,1	5,5	50,2	10,37	0,27	0	2,94	61,85	138,76	52,93	5,17	411,47	