

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Байбекская
СОШ им. А. Кунанбаева»

Л.С. Адельбаева

«01.09.2026г.

приказ №15 от 01.09.2026г.

Десятидневное меню
МКОУ «Байбекская СОШ им. А. Кунанбаева»
с 01.09.2026г. для 1-4 классов

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией
М.П. Могильного 2017г.

№ рецепту р	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															
244	Плов из говядины	200	1,83	4,90	11,75	10,30			2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	218,70	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	140,28	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40	
338	Яблоки	100	0,46	0,46	11,27									51,06	
	Итого за завтрак:	560	7,56	5,96	61,47	41,93	0,27	0	3,08	131,65	341,0	77,58	6,54	450,04	

№ рецепту р	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 2															
51	Салат из свеклы отварной с изюмом и урюком	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11	
290	Птица тушенная в соусе	70	22	8,65	2,9	0,03	0,10	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33	134,70	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	37,73	4,46	212,8	0,38				74,61	247,79	57,6	5,68	201,90	
351	Кисель из земляники,малины, ежевика	200	0,24	0,12	36,76	0,01	24		0,20	8,2	9	4,40	0,14	145,08	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	140,28	
338	Апельсины	100	1,34	0,29	12,15	7,5			0,15	12,0	8,25	6,75	1,65	56,70	
	Итого за завтрак:	680	67,36	19,28	112,03	16,47	0,1	22	18,75	189,34	448,24	115,45	18,8	778,77	

№ 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 3															
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	0,86	5,22	7,87	6,95			2,49	21,19	33,98	24,00	1,32	81,90	
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	220	1,68	4,5	10,81	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	2,13			0,26	15,33	23,20	12,27	2,13	196,38	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98					4,60	17,40	6,60	0,22	140,28	
338	Яблоки	100	1,63	0,35	14,81	7,50			0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	69,12	
	Итого за завтрак:	660	10,07	10,97	109,73	69,25	0,11	11,5	3,36	74,96	381,89	191,97	10,01	578,21	

№ 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	Mg	Fe		
День 4															
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,33	6,08	8,52	6,65			2,74	16,15	28,62	13,30	0,48		94,12
271	Котлеты домашние	70	5,61	8,6	5,84	60,27	0,11	11,5		15,08	60,27	9,8	0,93		124
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	19,13	0,38				74,61	247,79	57,6	5,68		201,90
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,24	0,44	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		140,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	47	47,26	0,27				13,6	22,13	11,73	2,13		196,38
338	Яблоки	80	0,44	0,44	10,87										49,28
	Итого за завтрак:	620	22,21	22,72	141,31	20,78			6,31	83,27	293,20	132,55	5,18		835,92

№ рецепту р	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 5															
246	Гуляш из говядины	70	9,47	9,20	3,00	0,25		0,01		15,08	107,50	14,6	0,25		132,67
309	Макаронные изделия отварные	150	37,73	4,46	212,8	0,38				74,61	247,79	57,6	5,68		201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13		40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		140,28
338	Яблоки	75	0,52	0,52	12,85										58,20
	Итого за завтрак:	515	52,99	14,78	73,43	24,45	0,27	0	6,06	84	184,58	99,33	5,7		573,05

№ 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 6															
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	24,43			2,31	43,00	28,32	16,00	0,52		97,88
295	Котлеты рубленые из птицы	70	12,16	10,88	10,80	0,16	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76		189,76
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,93	6,5	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01		231,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80			0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		196,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		140,28
338	Апельсины	120	1,63	0,35	14,81	7,50			0,30	6,00	21,00	31,50	0,45		69,12
	Итого за завтрак:	700	24,98	23,75	147	71,30	34,3	0	5,92	114,07	180,45	85,13	4,42		903,53

№ 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																		
62	Салат из моркови	90	1,72	1,41	16,71	6,65	198,1			522,43	339,52	160,11	6,67				86,41	
232	Рыба запеченная в соусе с кашей гречневой	200	20,92	13,5	6,3	10,00				49,25	222,50	26,50	0,78				230,40	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80			0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				196,38	
338	Яблоки	100	1,92	0,42	17,36	64,29			0,21	36,43	24,64	13,93	0,32				81	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				140,28	
	Итого за завтрак:	650	29	16,27	110,52	9,05	0,35	9,7	3,86	102,98	458,12	203,07	9,68				704,53	

№ 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															
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,40	3,65	1,08	8,56			2,32	34,40	37,13	19,7	1,72	38,79	
263	Рагу из говядины	180	1,83	4,90	11,75	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	180,96	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	0,27				13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	140,28	
338	Яблоки	75	0,4	0,4	9,8									44,4	
	Итого за завтрак:	565	7,90	9,55	61,08	7,94	60,7		5,06	98,79	411,86	129,02	8,23	444,43	

№ 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 9															
52	Салат из свежесы отварной	100	1,31	5,16	12,11	8,56			2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	165,11	
234	Котлеты рыбные	70	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,50	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3	
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,93	6,5	39,84	0,2				14,60	210	140	5,01	231,86	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	140,28	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
338	Яблоки	88	0,4	0,4	9,8									44,4	
	Итого за завтрак:	648	27,91	14,20	108,63	8,93	198,2	22	1,45	654,01	797,11	311,48	22,55	673,98	

№ рецепту р	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 10															
47	Винегрет из квашеной капусты	100	17,07	50,04	6,08	6,95			2,49	21,19	33,98	24,00	1,32	85,70	
101	Суп картофельный с бобовыми на м/б	220	2,73	2,80	20,45	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	117,90	
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	2,13				15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	140,28	
338	Яблоки	80	1,54	0,33	13,88	7,50			0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	64,80	
	Итого за завтрак:	660	26,61	53,77	79,26	69,25	0,11	11,5	3,36	74,96	381,89	191,97	10,01	450,28	