

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Байбекская СОШ им.А.Кунабаева»
 Л.С.Адельбаева
 15.09.2026г.

Десятидневное меню
 МКОУ «Байбекская СОШ им.А.Кунабаева»
 с 03.09.2026г. для группы продленного дня

«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															
	ОБЕД														
115	Суп картофельный с пшеничной крупой на к/б	150	3,72	4,22	16,42	0,11	7,83		1,33	23,1	72,42	29,1	1,06		187,25
372	Котлеты из птицы	80	6,7	10,8	6,2	0,05	0,6	40,9	0,4	27,7	68,8	13,2	0,97		128
309	Макаронные изделия отварные	110	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		40,0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		140,28
	Итого за день:.	600	55,14	21,49	290,58	1,39	25,7 5	74,05	6,04	140,85	307,9	134,73	7,26		783,84

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
День 2															
	ОБЕД														
82	Борщ из свежей капусты на м/б	150	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		98,40
375	Плов из отварной птицы	130	20,8	21,1	27,3	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,53		408
351	Кисель из земляники, малины, ежевики	200	0,16	0,08	27,50	0,01	24		0,20	8,2	9	4,40	0,14		111,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		140,28
	Итого за день:	640	28,84	31,84	107,64	7,19	9,50	19	4,05	170,45	623,7	196,24	10,96		858,15

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
День 3															
	ОБЕД														
116	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,58	2,68	16,75	0,105	7,83	1,7	1,38	22,9	66,48	24,32	1,09		100,75
246	Гуляш из говядины	35	21,05	3,08	1,5	4,67			0,58	19,25	57,92	17,58	1,92		66,33
304	Рис отварной	100	2,45	3,61	24,44	0,2				14,6	210	140	5,01		140,07
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	0,6	28,98	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		140,28
	Итого за день:	645	38,38	21,64	133,01	5,825	15,33	1,7	2,72	73,19	418,80	253	9,65		872,48

№ 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 4															
	ОБЕД														
82	Щи из свежей капусты и картофелем на м/б	150	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3			2,4		53,03	26,2	1,18	98,4
290	Птица тушеная в томатном соусе	70	22	8,65	2,9	0,03	0,10	22	0,33			83	12,67	7,33	134,70
309	Макаронные изделия отварные	110	37,73	4,46	212,8	0,38						247,79	57,6	5,68	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27					22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,02				0,26		17,40	6,60	0,22	140,28
	Итого за день:.	670	68,16	24,69	274,42	0,59	20,17	41	3,54			501,45	165,2	17,63	709,40

№ 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 5																		
	ОБЕД																	
98	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	150	2,70	2,78	14,58	0,06	10,00					49,25	222,50	26,50	0,78	90,68		
265	Плов из отварной говядины	140	1,83	4,90	11,75	10,30					2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	180,96		
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	0,6	28,98	0,02					0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	140,28		
	Итого за день:	580	11,74	13,74	114,68	71,45	2	19	3,96			200,88	627,34	178,67	10,83	748,41		

№ 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															
	ОБЕД														
97	Суп картофельный на курином бульоне	150	2,35	2,80	16,45	0,20	12,00		1,28	17,05	76,60	31,08	1,18		100,40
327	Мясо тушеное из говядины	40	12	15,7	4,2	0,04	0,6	26	0,7	16,9	155,9	23,5	2,67		245
309	Макаронные изделия отварные	110	37,73	4,46	212,8	0,38				74,61	247,79	57,6	5,68		201,90
379	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	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		91,96
	Итого за день:	645	56,13	28,62	302,48	11,11	16,66	26	3,78	131,59	509,93	280,8	11,81		935,75

[illegible]

Итого за день:	710	55,43	28,37	310,78	7,19	9,50	19	4,05	170,45	623,7	196,24	10,96	849,08
----------------	-----	-------	-------	--------	------	------	----	------	--------	-------	--------	-------	--------

№ 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 8															
	ОБЕД														
116	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,58	2,68	16,75	0,015	7,83	1,7	1,38	22,9	66,48	24,32	1,09		100,75
259	Жаркое по-домашнему	150	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46		377,47
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		90,23
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		91,96
	Итого за день:	650	38,64	81,05	98,44	8,32	89,74		4,63	334,87	765,64	279,3	15,15		746,82

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	Ca	P	Mg	Fe		
День 9															
	ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		98,40
375	Плов из отварной птицы	150	20,8	21,1	27,3	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,53		408
351	Кисель из земляники, малины, ежевики	200	0,16	0,08	27,50	0,01	24		0,20	8,2	9	4,40	0,14		111,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		91,96

		670	42,57	76,7	98,04	7,86	233, 6	82,4	8,76	604,38	555,65	266,21	10,19
--	--	-----	-------	------	-------	------	-----------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ 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 10															
ОБЕД															
99	Суп из овощей с фасолью на мясном бульоне	150	2,28	2,33	11,25	0,08	10,6 3		2,43	43,25	188,25	27,50	0,83		75,03
290	Птица в томатном соусе	70	22	8,65	2,9	0,03	0,10	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33		134,70
309	Макаронные изделия отварные	110	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		90,23
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		91,96
	Итого за день:	690	29,24	28,44	91,3	14,7	10,9 1	44	5,73	135,5	594,9	245,23	10,21		693,93