УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Байбекская
СОШ им.А.Кунанбаева»

Л.С.Адельбаева

приказ №15 от 01.09.2026 г.

Десятидневное меню
МКОУ "Байбекская СОШ им. А.Кунанбаева"
с 02.09.2026г. для 5-10 классов
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под редакцией М.П.Могильного 2017 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность. Ккал
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 обед:	**440**	**7,1**	**5,5**	**50,6**	**0,14**	**4**	**16**	**0,84**	**42,8**	**132,06**	**40,8**	**5,52**	**278,68**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День 2														

290	Птица тушеная в соусе	70	12,16	10,88	10,8	10,3	0	0	2,4	34,45	53,03	26,2	189,76	98,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	110	8,93	6,5	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,96		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	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 обед:	**440**	**26,99**	**18,28**	**127,58**	**10,57**	**0,27**	**0**	**2,94**	**76,45**	**348,76**	**192,93**	**198,76**	**666,92**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День 3														
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	230	4,9	5,33	19,23	5,83	0	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	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 обед:	**490**	**10,17**	**5,93**	**57,68**	**6,7**	**0**	**0**	**3,19**	**61,12**	**247,38**	**86,25**	**4,65**	**324,71**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День 4														

294	Котлеты рубленые 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 обед:	**440**	**123,83**	**18,98**	**77,75**	**0,29**	**0,43**	**16**	**2,79**	**76,33**	**198,1**	**55,57**	**6,5**	**571,94**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	**Ж**	**У**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
День 5														
280	Фрикадельки мясные в томатном соуе	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 обед:	**420**	**132,99**	**18,03**	**67,82**	**0,21**	**0,35**	**1**	**30,49**	**39,4**	**339,53**	**61,11**	**32,74**	**610,54**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	**Ж**	**У**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	

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 обед	**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**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**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 обед:	**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**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**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 обед:	**410**	**126,42**	**21,34**	**108,26**	**1,18**	**0,01**	**44**	**2,69**	**68,94**	**251,6**	**70,1**	**4,66**	**569,18**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	**Ж**	**У**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**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 обед:	**490**	**8,1**	**6,1**	**91,82**	**0,9**	**0,1**	**22**	**1,07**	**50,97**	**192,6**	**60,67**	**10,15**	**454,56**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, Ккал
			Б	**Ж**	**У**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**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 обед:	**410**	**7,1**	**5,5**	**50,2**	**10,37**	**0,27**	**0**	**2,94**	**61,85**	**138,76**	**52,93**	**5,17**	**411,47**