

Разработано
Министерство образования и спорта РК
14.01.2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНА, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ) НА 2026 ГОД
УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

Утверждаю
Директор
14.01.2026 г.
Баширов А.В.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
258	Макароны отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8	0,1	3,2	33,52	1,03	20	70	20	1,5
267	Рисо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		16,8	18,9	68,9	513,6	0,1	64,2	184,1	2,1	149,0	246,0	53,0	4,1
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	0,1	1,2	38,634	0,7	124	123	21	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		16,9	17,6	76,4	531,7	0,1	7,0	109,9	1,6	412,0	328,0	58,0	3,4
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	127,7	0,1	0,2	18,263	0,85	30	82	13	1,2
152	Картофель отварной	140	3,9	5,4	14,5	121,8	0,1	18,7	25,333	0,2	14	72	26	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		18,4	16,4	68,6	494,0	0,2	109,1	43,8	4,1	95,0	225,0	66,0	4,2
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Сыр молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		17,3	18,0	77,9	543,9	0,1	7,9	114,4	1,4	233,0	308,0	71,0	3,8

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод- ы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - ПП													
	Завтрак													
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
207	Каша перловая расыпчатая	140	4,0	4,4	28	167,3	0	0,0	20	0,50	18	139	17	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		18,2	16,2	71,2	502,8	0,0	4,9	30,7	3,1	121,4	329,2	60,1	4,8
	2 неделя - ПП													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		17,5	17,6	75,0	528,6	0,1	62,4	109,3	1,5	438,0	401,0	75,0	2,7
	2 неделя - ВП													
	Завтрак													
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнедли говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	0	0,1	11,4	0,22	14	72	11	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	140	3,2	5,6	13,4	116,3	0,1	8,5	4,2	1,81	43	66	31	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		17,3	17,3	69,3	501,3	0,2	90,5	15,9	5,3	105,0	231,0	74,0	4,7
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7
259	Макароны отварные с сыром	150	9,1	7,5	26,5	210,1	0,1	0,1	55,291	0,79	167	134	16	1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		18,4	16,0	74,9	518,6	0,2	17,9	74,6	4,3	312,0	322,0	77,0	4,1

[illegible]