



**Перспективное 10-ти дневное меню
КГУ «Общеобразовательная школа села Новорыбинка»
с 1 по 11 класс**

дата	Наименование блюд	6(7)-10 лет		11-15 лет		16-18лет	
		Грамм	ккал	Грамм	ккал	грамм	ккал
1 16.03.2026	1.Суп гороховый	150	80	200	100	250	130
	2.Курица отварная	60г	100	75	130	100	160
	3.гарнир рожки	80	100	100	130	150	200
	4.Салат с морковные палочки	60	80	60	80	60	80
	5.творог сладкий	100	130	100	130	100	130
	6.Кисель	200	120	200	120	200	120
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90
2 17.03.2026	1. Борщ	150	80	200	100	250	130
	2.Митболы из говядины	50	90	70	130	90	170
	3.Гарнир гречка	70	90	100	130	150	200
	4.молоко	200	100	200	100	200	100
	5.Яблоко	100	40	100	40	100	40
	6.Хлеб	40	90	40	90	40	90
3 18.03.2026	1.Суп гречневый на к/б	150	90	200	110	250	140
	2. Плов из говядины	150	210	200	280	250	360
	3. Салат из капусты	60	80	60	80	60	80
	4.сыр	200	80	200	80	200	80
	5.Кефир	100	40	100	40	100	40
	6.яблоко	40	90	40	90	40	90
	7.Хлеб						
4 19.03.2026 <i>Воскресенье</i>	1.Суп рисовой	150	90	200	110	250	140
	2.рыба тушенная	60	90	75	120	100	160
	3.Гарнир рожки	80	100	100	130	150	200
	4.салат свекольный	60	80	60	80	60	80
	5.Компот	200	90	200	90	200	90
	6.Творог сладкий	100	130	100	130	100	130
	7.Хлеб	40	90	40	90	40	90
5 20.03.2026 <i>Воскресенье</i>	1. Суп горохов	150	80	200	100	250	130
	2.мясо по казахский	150	110	200	240	250	360
	3.гарнир рожки	70	90	100	130	150	200
	4.салат свежий (помидор,огурцы)	200	100	200	100	200	100
	5.Соқ	100	40	100	40	100	40
	6.Яблоко	40	90	40	90	40	90
	7.Хлеб						

Повар *Тоб* Подгайная С.В