

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МКОУ «Ново-Булгаринская СОШ»

Приказ № 31.08.2026г

С.Р Самитова

Примерное 10-ти дневное меню
МКОУ «Ново-Булгаринская СОШ»
для учащихся 1-4 классов
на 2026-2027 учебный год



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.0
			Б	Ж	У	
1	День 1					
	Каша «Дружба» молочная с маслом	250	8,05	9,4	29,18	268,07
	Запеканка твороженная с повидлом	180/20	26,4	19,0	33,8	408,0
	Чай сладкий с лимоном	200	3,6	23,4	69,44	118
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Яблоко	80				
2	День 2					
	Щи с курицей	250	3,83	3,14	29,96	204,58
	Салат овощной	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Компот из свежих яблок	200	-	-	22,4	90
	Кондитерские изделия	40				
3	День 3					
	Сосиска отварная с соусом	70	10	21,7	0,8	238
	Спагетти отварные	150	2	0,4	17,3	142
	Винегрет	80	1,6	0	2,1	15
	Компот из сухофруктов	200	-	-	22,4	90
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
4	День 4					
	Рагу овощное с курицей	250	20,34	18,49	43,12	387
	Компот из сух/фруктов	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Хлеб	100	6,15	0,39	45,18	217,07
	Нарезка из огурцов	80	0,7	3,6	3,6	51
	Банан	80				
5	День 5					
	Суп гороховый с копчёной колбасой	250	3,83	3,14	29,96	204,58
	Салат овощной	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Яблоко	80				
	Кондитерское изделие	40				

6	День 6					
	Тефтели из филе кур	80	9,2	13,0	10,7	197
	Гречка отварная	200	10,8	8,1	47,4	309
	Салат из квашенной капусты	80	1,2	4,0	6,1	66
	Компот из свежих яблок	200	-	-	22,4	90
	Хлеб	100	3,13	8,61	21,61	181,13
	Кондитерское изделие	40				
7	День 7					
	Рыба припущенная	100	18,0	5,7	0,5	125
	Картофельное пюре	200	10,8	8,1	47,4	309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
	Хлеб	100	6,18	0,39	45,18	217,07
	Кондитерские изделия	40				
8	День 8					
	Каша манная на молоке с маслом	250	8,05	9,4	29,18	268,07
	Яйцо отварное	60	3	5	1	127
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Кондитерское изделие	40				
	Яблоко	80				
9	День 9					
	Суп рисовый с фасолью с курицей	250	3,83	3,14	29,96	204,58
	Пирожки с картошкой	70	8,6	4,2	27,1	183
	Компот из сухофруктов	200	-	-	22,4	90
	Хлеб	100	6,15	0,39	45,18	217,07
	Кондитерское изделие	40				
10	День 10					
	Фрикаделька из филе кур	80	15,0	21,4	15,5	316
	Рис отварной с соусом	200/50	4,3	4,7	44,1	240
	Салат свекольный с изюмом	80	1,1	6,6	5,4	84
	Хлеб	100	6,15	0,39	45,18	217,07
	Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,09	24,02	99,8
	Банан	80				

Завхоз школы:



Хамуева Н.В.