

Утверждаю

И.о. директора КГУ «Убаганская

Общеобразовательная школа»

_____ А.М. Мадьярова

Согласовано

Председатель

Попечительского совета

_____ А.А. Мадьярова

Перспективное школьное меню

2025-2026 учебный год

Лето-осень

| Наименование блюд | Выход блюда, г | | |
|--|----------------|-----------|-----------|
| | 7-10 лет | 11-15 лет | 16-18 лет |
| 1 неделя | | | |
| 1-й день | | | |
| Птица с овощами | 70 | 90 | 100 |
| Рис «Коктем» | 130 | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 2-й день | | | |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 220 | 250 |
| Соус сметанный | 20 | 20 | 20 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 3-й день | | | |
| Салат с морковью с сыром | 60 | 80 | 100 |
| Жаркое по домашнему из птицы | 200 | 220 | 250 |
| Чай каркаде | 200 | 200 | 200 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 4-й день | | | |
| Фишбол | 70 | 90 | 100 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 20 | 20 |
| Макароны отварные | 130 | 150 | 180 |
| Подгарнировка | 20 | 25 | 30 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 5-й день | | | |
| Салат из белокачанной капусты и яблок | 70 | 90 | 100 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 250 | 300 |
| Булочка с творогом | 50 | 50 | 50 |
| Напиток лимонный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |

| | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| 2 неделя | | | |
| 1-й день | | | |
| Нарезка из помидоров, огурцов и сыра | 60 | 80 | 100 |
| Плов из птицы | 200 | 220 | 250 |
| Чай каркаде | 200 | 200 | 200 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 2-й день | | | |
| Салат витаминный | 70 | 90 | 100 |
| Митбол | 70 | 90 | 100 |
| Соус сметанный | 20 | 20 | 20 |
| Макароны отварные | 130 | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 3-й день | | | |
| Куриная грудка с овощами | 70 | 90 | 100 |
| Гречка рассыпчатая | 130 | 150 | 180 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 4-й день | | | |
| Биточки рыбные | 70 | 90 | 100 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 20 | 20 |
| Картофельно-морковное пюре | 130 | 150 | 180 |
| Подгарнировка | 20 | 25 | 30 |
| Напиток лимонный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 5-й день | | | |
| Борщ с мясом | 200 | 250 | 300 |
| Булочка бутербродная с сыром | 50 | 50 | 50 |
| Напиток Денсаулык | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| 3 неделя | | | |
| 1-й день | | | |
| Палочки из моркови и огурца | 60 | 80 | 100 |
| Плов из птицы | 200 | 220 | 250 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 2-й день | | | |
| Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 220 | 250 |
| Соус сметанный | 20 | 20 | 20 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 3-й день | | | |
| Котлета из птицы | 70 | 90 | 100 |
| Соус сметанный | 20 | 20 | 20 |
| Гречка рассыпчатая | 130 | 150 | 180 |
| Подгарнировка | 20 | 25 | 30 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 | 200 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 4-й день | | | |
| Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе | 70 | 90 | 100 |
| Картофельно-морковное пюре | 130 | 150 | 180 |
| Напиток Денсаулык | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 5-й день | | | |
| Салат из варенных овощей | 60 | 80 | 100 |
| Суп с макаронными изделиями и мясом | 200 | 250 | 300 |
| Булочка с творогом | 50 | 50 | 50 |
| Напиток лимонный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |

| | | | |
|----------------------------------|-----|-----|-----|
| 4 неделя | | | |
| 1-й день | | | |
| Салат из варенных овощей | 60 | 80 | 100 |
| Паста Болоньезе из птицы | 200 | 220 | 250 |
| Напиток Денсаулык | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 2-й день | | | |
| Салат морковь с яблоками | 60 | 80 | 100 |
| Митболы говяжьи | 70 | 90 | 100 |
| Соус сметанный | 20 | 20 | 20 |
| Гречка рассыпчатая с овощами | 130 | 150 | 180 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 3-й день | | | |
| Салат из варенных овощей | 60 | 80 | 100 |
| Суп рисовый с мясом | 200 | 250 | 300 |
| Булочка бутербродная с сыром | 50 | 50 | 50 |
| Напиток лимонный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 4-й день | | | |
| Фишболы | 70 | 90 | 100 |
| Соус молочно-томатный | 20 | 20 | 20 |
| Картофельно-морковное пюре | 130 | 150 | 180 |
| Подгарнировка | 20 | 25 | 30 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |
| 5-й день | | | |
| Рагу из птицы | 200 | 220 | 250 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 200 |
| Яблоки | 120 | 120 | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный | 30 | 50 | 50 |