УТВЕРЖДАЮ:

и.о.директора МКОУ «Сизобугорская СОШ
имени поэта Мажлиса Утежанова»
_____ Бисенгалиева А.Д..

Перспективное десятидневное меню
для организации питания учащихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
МКОУ "Сизобугорская СОШ
имени поэта Мажлиса Утежанова"
на Сентябрь 2026-2027 учебный год
возрастная категория: 7-12лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8
	1 ДЕНЬ						
1	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197	168
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:	450	7,76	4,37	69,14	317,4	
1	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
2	Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	268,36	243
3	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
	Итого:	540	16,04	39,01	54,41	610,64	
	ИТОГО:	990	23,8	43,38	123,55	928,04	
	2 ДЕНЬ						
1	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,75	17,95	150	120
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого:	590	9,12	5,45	61,43	317,4	

1	Каша "Дружба" (рис, пшено)	210	0,4	9,3	31,1	183,4	175
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
3	Бутерброд с сыром	30/10/10/	4,9	11,55	17,1	193	3
4	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	560	7	21,35	83,2	500,4	
	ИТОГО:	1150	16,12	26,8	144,63	817,8	
	3 ДЕНЬ						
1	Каша овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	182
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	3
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого:	550	11,46	13,53	77,75	452,4	
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	5,96	14,09	153	104
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
4	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
	Итого:	550	10,87	9,97	56,8	377,66	
	ИТОГО:	1100	22,33	23,5	134,55	830,06	
	4 ДЕНЬ						
1	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	168
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	

3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:	450	6,33	4,37	70,66	317,4	
1	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
2	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
3	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
	Итого:	550	22,9	20,87	87,49	599,23	
	ИТОГО:	1000	29,23	25,24	158,15	916,63	
	5 ДЕНЬ						
1	Каша пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285	182
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:	450	10,75	12,02	70,73	405,4	
1	Плов из мяса птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
4	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
	Итого:	560	29,14	25,26	91,88	705,31	
	ИТОГО:	1010	39,89	37,28	162,61	1110,71	
	6 ДЕНЬ						

1	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
2	Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	268,36	243
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:	480	15,58	35,36	52,98	570,26	
1	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	168
2	Бутерброд с сыром	30/10/10/	4,9	11,55	17,1	193	3
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
4	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Итого:	560	8,79	16,22	82,78	488,3	
	ИТОГО:	1040	24,37	51,58	135,76	1058,56	
	7 ДЕНЬ						
1	Каша гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	168
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:	450	9,45	5,58	66,47	323,4	
1	Птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	290
2	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
3	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	

	Итого:	**550**	**29,58**	**31,86**	**62,43**	**630,61**	
	ИТОГО:	**1000**	**39,03**	**37,44**	**128,9**	**954,01**	
	8 ДЕНЬ						
1	**Каша манная**	**210**	**4,52**	**4,07**	**35,46**	**197**	**168**
2	**Чай сладкий**	**200**	**0,2**	**0**	**14**	**28**	**376**
3	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,04**	**0,3**	**19,68**	**92,4**	
	Итого:	**560**	**7,76**	**4,37**	**69,14**	**317,4**	
1	**Суп гороховый**	**250**	**5,49**	**5,28**	**16,33**	**134,75**	**102**
2	**Салат из свежих огурцов**	**60**	**0,46**	**3,65**	**1,43**	**40,38**	**20**
3	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,04**	**0,3**	**19,68**	**92,4**	
4	**Сок**	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**389**
5	**Банан**	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**338**
	Итого:	**650**	**11,49**	**9,73**	**78,64**	**448,33**	
	ИТОГО:	**1210**	**19,25**	**14,1**	**147,78**	**765,73**	
	9 ДЕНЬ						
1	**Каша "Дружба" (рис, пшено)**	**210**	**0,4**	**9,3**	**31,1**	**183,4**	**175**
2	**Чай сладкий**	**200**	**0,2**	**0**	**14**	**28**	**376**
3	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,04**	**0,3**	**19,68**	**92,4**	
	Итого:	**450**	**3,64**	**9,6**	**64,78**	**303,8**	
1	**Гуляш из говядины**	**100**	**13,36**	**14,08**	**0,85**	**164**	**246**
2	**Гречка отварная**	**150**	**8,6**	**6,09**	**38,64**	**243,75**	**302**
3	**Чай сладкий**	**200**	**0,2**	**0**	**14**	**28**	**376**

4	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
	Итого:	550	25,88	24,18	76	575,61	
	ИТОГО:	1000	29,52	33,78	140,78	879,41	
	10 ДЕНЬ						
1	Каша овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	182
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:	450	11,06	13,13	67,95	405,4	
1	Рагу из птицы	150/50	12,55	12,99	4,01	182,25	289
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	376
4	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
4	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Итого:	600	16,85	17,54	53,82	413,33	
	ИТОГО:	1050	27,91	30,67	121,77	818,73	

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью_____листов
и.о.директора МКОУ «Сизобугорская
СОШ имени поэта Мажлиса Утежанова»

_____ А.Д.Бисенгалиева

день