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 осенне-зимний период 2026-2027 учебный год
возрастная категория: 12-18лет

№ 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	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,75	17,95	150	120
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
3	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	510	10,28	6,55	61,85	349,2	
1	Каша "Дружба" (рис, пшено)	260	6,9	12,7	49,4	340,9	175
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	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:	610	13,5	24,75	101,5	671,9	
	ИТОГО:	1120	23,78	31,3	163,35	1021,1	
2 ДЕНЬ							
1	Каша рисовая	260	6	11,6	39,9	287	182
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	520	10,8	13,4	83,8	486,2	
1	Картофельное пюре	200	4,14	12,2	24	230,5	128
2	Сосиски отварные	77	7,77	21,77	0,35	230	243

3	Салат из капусты с морковью	100	1,42	5,08	9,02	87,4	45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	637	18,13	40,85	77,27	747,1	
	ИТОГО:	1157	28,93	54,25	161,07	1233,3	
	3 ДЕНЬ						
1	Каша овсяная	260	9,3	15,3	40,8	339,3	182
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
3	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	3
	Итого:	520	14,1	17,1	84,7	538,5	
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,4	6,9	27,5	160	104
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Итого:	610	10,63	14,79	79,76	453,1	
	ИТОГО:	1130	24,73	31,89	164,46	991,6	
	4 ДЕНЬ						
1	Каша манная	260	7,6	12,5	38,1	296	181
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	520	12,4	14,3	82	495,2	
1	Котлета из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	268

2	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9	304
3	Салат Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	680	36,46	41,32	171,18	1190,4	
	ИТОГО:	1200	48,86	55,62	253,18	1685,6	
	5 ДЕНЬ						
1	Каша овсяная	260	9,3	15,3	40,8	339,3	182
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	520	11,06	13,13	67,95	405,4	
1	Рагу из птицы	250	16	15,77	19	260	289
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Итого:	610	21,86	17,74	71,42	499,1	
	ИТОГО:	1130	32,92	30,87	139,37	904,5	
	6 ДЕНЬ						
1	Картофельное пюре	200	4,14	12,2	24	230,5	128
2	Сосиски отварные	77	7,77	21,77	0,35	230	243

3	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	537	16,71	35,77	68,25	659,7	
1	Каша рисовая	260	6	11,6	39,9	287	182
2	Бутерброд с сыром	30/10/10/	4,9	11,55	17,1	193	3
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	510	11,1	23,15	71	522	
	ИТОГО:	1047	27,81	58,92	139,25	1181,7	
	7 ДЕНЬ						
1	Каша гречневая	260	108	15,5	41,9	351	183
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	520	112,8	17,3	85,8	550,2	
1	Птица тушеная	120	14,11	12,94	3,53	185,74	290
2	Картофельное пюре	200	4,14	12,2	24	230,5	128
3	Салат из капусты с морковью	100	1,42	5,08	9,02	87,4	45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	680	24,47	32,02	80,45	702,84	
	ИТОГО:	1200	137,27	49,32	166,25	1253,04	
	8 ДЕНЬ						
1	Каша манная	260	7,6	12,5	38,1	296	181

2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
3	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	520	12,4	14,3	82	495,2	
1	Суп гороховый	250	5,5	5,2	17,8	141	102
2	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
3	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
4	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
	Итого:	610	12,53	13,09	76,26	476,9	
	ИТОГО:	1130	24,93	27,39	158,26	972,1	
	9 ДЕНЬ						
1	Каша "Дружба" (рис, пшено)	260	6,9	12,7	49,4	340,9	175
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
3	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	520	11,7	14,5	93,3	540,1	
1	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
2	Гречка отварная	200	11,5	8,1	47,5	325	302
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	580	33,76	30,05	94,87	789,4	
	ИТОГО:	1100	45,46	44,55	188,17	1329,5	
	10 ДЕНЬ						
1	Каша пшенная	260	9	14	44,1	339,3	182

2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	520	13,8	15,8	88	538,5	
1	Плов из мяса птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291
2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
4	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Итого:	620	31,08	23,22	107,79	762,55	
	ИТОГО:	1140	44,88	39,02	195,79	1301,05	

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

_____ А.Д.Бисенгалиева