**УТВЕРЖДАЮ:**

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

# Перспективное десятидневное меню
# для организации питания детей участников СВО
# МКОУ "Сизобугорская СОШ
# имени поэта Мажлиса Утежанова"
# на сентябрь 2026 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 | 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 | |
| 2 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 | 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 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| 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 | 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 | Яблоко свежее | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 338 |
| | Итого: | 650 | 10,67 | 10,57 | 65,3 | 391,16 | |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| 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 | |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| 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 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 460 | 8,19 | 15,62 | 68,08 | 418 | |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| 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 | |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| 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 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 376 |
| 5 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 338 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого:** | **650** | **10,69** | **9,73** | **72,44** | **391,53** | |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **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** | |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **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** | |

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

_____ А.Д.Бисенгалиева