УТВЕРЖДАЮ:

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

Перспективное десятидневное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
МКОУ "Сизобугорская СОШ
имени поэта Мажлиса Утежанова"
на осенне-зимний период 2026-2027 учебный год
возрастная категория: 7-11лет

№ 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 "Дружба" (рис, пшено)	210	5,5	10,2	39,5	272,7	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:	560	12,1	22,25	91,6	603,7	
2 ДЕНЬ							
1	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	18	172,9	128
2	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
3	Салат из капуста с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,4	45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
6	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	75,3	338
	Итого:	560	12,76	28,95	57,56	536,1	
3 ДЕНЬ							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,5	5,5	22	130	104
2	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	

3	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
4	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Итого:	500	8,42	10,35	67,12	375,94	
	4 ДЕНЬ						
1	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
2	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,4	304
3	Салат Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
	Итого:	550	28,36	31,07	129,66	898,83	
	5 ДЕНЬ						
1	Рагу из мяса птицы	200	12,81	12,65	15,2	208	289
2	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,9	59
5	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	600	18,21	14,45	75,21	474,7	
	6 ДЕНЬ						
1	Каша рисовая	210	5	1,1	33,4	252	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
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	75,3	338
	Итого:	560	10,5	13,05	74,3	562,3	
	7 ДЕНЬ						
1	Птица тушеная	90	10,58	9,7	2,65	140,06	290
2	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	18	172,9	128
3	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,4	45
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
	Итого:	540	17,79	23,1	59,96	512,16	
	8 ДЕНЬ						
1	Суп гороховый	200	4,4	4,2	14,2	110,3	102
2	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
3	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
4	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
5	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	600	10,82	9,55	80,32	452,24	

	9 ДЕНЬ						
1	**Гуляш из говядины**	**100**	**14,55**	**16,79**	**2,89**	**221**	**260**
2	**Гречка отварная**	**150**	**8,6**	**6,1**	**38,7**	**244**	**302**
3	**Чай сладкий**	**200**	**0,2**	**0**	**14**	**42**	**376**
4	**Салат Винегрет**	**60**	**0,82**	**3,71**	**5,06**	**56,88**	**45**
5	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,06**	**1,2**	**19,9**	**104,8**	
	Итого:	**550**	**27,23**	**27,8**	**80,55**	**668,68**	
	10 ДЕНЬ						
1	**Плов из птицы**	**200**	**15**	**10,3**	**35,7**	**295,3**	**291**
2	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,06**	**1,2**	**19,9**	**104,8**	
3	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0,04**	**0**	**24,76**	**94,2**	**349**
4	**Салат из моркови с яблоками**	**60**	**0,64**	**0,1**	**5,11**	**23,9**	**59**
5	**Яблоко свежее**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**75,3**	**338**
	Итого:	**600**	**19,14**	**12**	**95,27**	**593,5**	

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

_____ А.Д.Бисенгалиева