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: 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	Суп молочный с макаронами	210	4,38	3,8	14,36	120	120
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	10,98	15,85	66,46	451	
2 ДЕНЬ							
1	Каша рисовая	210	5	11,1	33,4	252	182
2	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	75,3	338
	Итого:	550	8,66	12,7	77,1	474,1	
3 ДЕНЬ							
1	Каша овсяная	210	7,4	12,2	32,6	271,4	182
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	14	24,25	84,7	602,4	

	4 ДЕНЬ						
1	Каша манная	210	6,11	10,72	32,38	251	181
2	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	550	10,87	12,42	87,28	493,8	
	5 ДЕНЬ						
1	Каша овсяная	210	7,4	12,2	32,6	271,4	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	12,9	24,15	73,5	581,7	
	6 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	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
4	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
5	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	545	13,41	26,4	73,15	579,7	
	7 ДЕНЬ						
1	Каша гречневая	210	8,7	12,4	33,5	281	183
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	14,2	24,35	74,4	591,3	
	8 ДЕНЬ						
1	Каша манная	210	6,11	10,72	32,38	251	181
2	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
3	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
4	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	550	10,87	12,42	87,28	493,8	
	9 ДЕНЬ						
1	Каша "Дружба" (рис, пшено)	210	5,5	10,2	39,5	272,7	175
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	11	22,15	80,4	583	
	10 ДЕНЬ						
1	Каша пшенная	210	7,2	11,2	35,3	271,4	182
2	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого:	550	11,96	12,9	90,2	514,2	

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

_____ А.Д.Бисенгалиева