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 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	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	
2 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	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	537	16,71	35,77	68,25	659,7	
3 ДЕНЬ							
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
	Итого:	510	9,2	8,7	71,4	359,2	
4 ДЕНЬ							
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	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	580	35,1	35,14	162,74	1095,6	
	5 ДЕНЬ						
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
	Итого:	510	20,8	17,57	62,9	459,2	
	6 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	
	7 ДЕНЬ						
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	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
4	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
	Итого:	580	23,05	26,94	71,43	615,44	
	8 ДЕНЬ						
1	Суп гороховый	250	5,5	5,2	17,8	141	102

2	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	157,2	
3	Чай сладкий	200	0,2	0	14	42	376
	Итого:	510	10,3	7	61,7	340,2	
	9 ДЕНЬ						
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	
	10 ДЕНЬ						
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
	Итого:	520	30,02	23,05	99,27	722,65	

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

_____ А.Д.Бисенгалиева