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 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	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
4	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
	Итого:	550	10,87	9,97	56,8	377,66	
	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
4	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Итого:	560	8,79	16,22	82,78	488,3	
	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	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
5	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338

	Итого:	**650**	**11,49**	**9,73**	**78,64**	**448,33**	
	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