



Утверждаю.

Директор ОУ

З.В.Макоева

Приказ №1-ОД от 01.01.2025г.

## МЕНЮ

на 12 дней для детей с ОВЗ в возрастных группах с 12 лет и старше  
в МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

**12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 12 лет и старше 01.01.2025г.  
( ОВЗ )  
(110,07р. )**

<b>ОБЕД</b>		
<b>1 день ( понедельник )</b>		
<b>№102 Суп картофельный с бобовыми ( горох ) - (250г)</b>	<b>№288 Филе птицы отварное в сметанном соусе - (100г)</b>	<b>№45 Салат из белокочанной капусты с морковью - ( 100г)</b>
горох -20г	Филе куриное- 75г	морковь-12г
картофель - 46г	сметана-10г	капуста -111г
морковь -10г	мука-3г	раст.масло-3г.
лук - 7г	сл.масло-2г	
зелень -1г	лук-3г	
раст.масло-3г	томат-2г	
сметана - 5г	вода 50г	<b>№376 Чай с сахаром - (200г )</b>
вода - 175г		чай - 0,5г
		сахар - 15г
	<b>№302 Каша рисовая рассыпчатая -</b>	
	<b>- ( 180г )</b>	
	крупа рисовая -64г	
<b>Хлеб пшеничный -20г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		



<b>3 день ( среда )</b>		
<b>№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)</b>	<b>№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-80г	яблоки -20г
картофель-30г	морковь-3г	сахар-15г
лук - 8г	сметана-10	
зелень- 1г	мука-3г	
свекла - 40г	раст.масло-2г	
морковь -10г	лук-3г	
томат паста - 5г	вода-50г	
масло раст. - 3г	томат - 2г	
сметана - 5г		
вода -200г	<b>№303 Каша пшенная вязкая -(180г)</b>	<b>№42 Салат из моркови - ( 100г)</b>
	крупа пшенная -45г	морковь -123г
		масло раст. - 3г
<b>Хлеб пшеничный -20г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

<b>4 день ( четверг )</b>		
<b>№111 Суп с макаронными изделиями (250г)</b>	<b>№234 Котлеты рыбные с соусом - (100/50г)</b>	<b>№45 Салат из белокачанной капусты(100г)</b>
вермишель - 20г	рыба (минтай)-80г	морковь-12г
морковь - 10г	морковь-10г	капуста -111г
лук -7г	хлеб-17г	раст.масло-3г.
томат -3г	лук-8г	
раст.масло -3г	яйцо-3г	
зелень - 1г	раст.масло-0,5г	
сметана -5г.	сухари паниров -9г	
вода - 235г	вода -13г	
	<b>№330 соус ( 50г)-</b> томат -3г,мука-3г	
	масло раст.- 2г,лук-3г,сметана - 8г,	
	вода - 42г	<b>№376 Чай с сахаром - (200г )</b>
		чай - 0,5г
		сахар - 15г
<b>Хлеб пшеничный -20г</b>	<b>№302 Каша гречневая рассыпчатая</b>	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	<b>(180г)</b>	
	крупа гречневая - 85г	





<b>7 день ( понедельник )</b>		
<b>№103 Суп с макаронными изделиями и картофелем (250г)</b>	<b>№279 Тефтели мясные - (100г)</b>	<b>№45 Салат из белокочанной капусты с маслом - (100г)</b>
	мясо б/к - 67г	морковь-12г
картофель -46г	рис-12г	капуста -111г
вермишель - 10г	лук - 10г	раст.масло-3г.
морковь - 10г	морковь -10г	
раст.масло -3г	яйцо-3г	
зелень - 1г	вода - 16г	
лук -7г	<b>№366 соус (50г)</b> -томат -3г,мука-3г,	
томат -3г	масло раст. -2г,лук-3г,вода -50г	
сметана -5г.		
вода - 180г		
	<b>№302 Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
	<b>( 180г )</b>	чай - 0,5г
	крупа - 85г	сахар-15г
<b>Хлеб пшеничный -20г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		









<b>11 день ( пятница )</b>		
<b>№96 Рассольник ленинградский -(250г)</b>	<b>№322 Котлеты куриные с соусом - (100/50г)</b>	<b>№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)</b>
крупя перловая-12г	филе куриное-75г	свекла - 123г
картофель-46г	хлеб-19г	раст.масло -3г
морковь-10г.	морковь - 10г	
лук-7г	раст.масло-0,5г	
срелые огурцы -15г	яйцо-3г	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
раст.масло -3г	сухари паниров.-9г	чай - 0,5г
зелень - 1г	вода - 10г	сахар-15г
сметана - 5г	<b>№366 соус ( 50г)</b> -томат -3г,мука-3г,	
вода - 180г	масло раст. - 2г,лук-3г,вода - 50г	
	<b>№302 Каша рисовая рассыпчатая - ( 180г )</b>	
	крупя рисовая -64г	
<b>Хлеб пшеничный -20г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		



**12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше**

**ОБЕД**

**ОВЗ**

**01.01.2025г.**

<b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>							
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин ( С ) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5.61	6.51	16.65	147.63	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	100	13.59	11.28	3.51	169.92	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.77	47.03	266.33	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.4	5.06	9.01	87.18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27.91</b>	<b>30.03</b>	<b>116.13</b>	<b>846.43</b>	
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.36	6.36	16.77	133.76	
279	Тефтели мясные с рисом и соусом (100/50 )	150	12.93	13.92	16.25	242	
309	Макароны отварные	180	6.62	5.41	33.72	210.05	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1.4	5.11	8.25	84.59	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>26.30</b>	<b>31.21</b>	<b>114.92</b>	<b>845.77</b>	



	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>30.19</b>	<b>31.36</b>	<b>110.88</b>	<b>846.52</b>	
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.36	6.36	16.77	133.76	
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	15.43	18.11	20.18	305.43	
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	30.1	185.32	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
42	Салат из моркови с маслом	100	1.23	7.83	11.6	121.79	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>26.81</b>	<b>37.79</b>	<b>118.58</b>	<b>921.67</b>	
<b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	4.08	17.63	117.96	
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50 )	150	12.93	13.92	16.25	242	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.17	46.36	291.25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1.4	5.06	9.01	87.18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>30.32</b>	<b>30.64</b>	<b>129.18</b>	<b>913.76</b>	
<b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>							
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2.18	3.96	15.38	105.88	
268	Котлеты рубленые из говядины	100	15.75	15.3	13.1	253.1	
309	Макароны отварные	180	6.62	5.41	33.72	210.05	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1.4	5.11	8.25	84.59	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	



	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29.1</b>	<b>30.35</b>	<b>123.26</b>	<b>882.59</b>	
<b>9 ДЕНЬ ( среда )</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.91	6.16	14.74	122.04	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	100	13.59	11.28	3.51	169.92	
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	30.1	185.32	
42	Салат из моркови с маслом	100	1.23	7.83	11.6	121.79	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>25.47</b>	<b>31.02</b>	<b>117.26</b>	<b>850.1</b>	
<b>10 ДЕНЬ ( четверг )</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5.61	6.51	16.65	147.63	
234/330	Котлеты рыбные с соусом (100/50 )	150	12.22	10.09	16.93	207.41	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.17	46.36	291.25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1.4	5.06	9.01	87.18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>32.54</b>	<b>29.24</b>	<b>128.88</b>	<b>908.84</b>	

11 ДЕНЬ ( пятница )							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.36	6.36	16.77	133.76	
322/366	Котлеты рубленные из птицы с соусом (100/50)	150	15.43	18.11	20.18	305.43	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.77	47.03	266.33	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1.4	5.11	8.25	84.59	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>26.50</b>	<b>36.76</b>	<b>132.16</b>	<b>965.48</b>	
12 ДЕНЬ ( суббота )							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	250	5.24	6.58	17.32	149.46	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	193.24	
309	Макароны отварные	180	6.62	5.41	33.72	210.05	
42	Салат из моркови с маслом	100	1.23	7.83	11.6	121.79	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.99	48.08	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29.44</b>	<b>34.31</b>	<b>105.84</b>	<b>849.91</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>10790.00</b>	<b>339.82</b>	<b>383.65</b>	<b>1435.53</b>	<b>10554.25</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>901.54</b>	<b>28.16</b>	<b>31.91</b>	<b>119.27</b>	<b>876.92</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211460

Владелец Макоева Залина Валериевна

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025