



Утверждаю.  
Директор ОУ

З.В.Макоева

Приказ №1-ОД от 01.01.2025г.

## МЕНЮ

на 12 дней для малоимущих детей 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 с 12 лет и старше**

**( малообеспеченные ) (61,20р)**

**01.01.2025г.**

**ЗАВТРАК**

<b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№256 Мясо тушеное- (100г )</b>	<b>№303 Каша пшениная вязкая (200г )</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
		чай -0,5г
мясо б/к- 80г	крупa пшениная - 56г	сахар -15г
морковь - 5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
лук-5		
раст.масло -3г		
томат -5г		
мука - 2г		
вода -50г		
	<b>хлеб пшеничный - 50г</b>	
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№322 Биточки из птицы - (100/50г )</b>	<b>№302 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)</b>	<b>№45 Салат из капусты с маслом - (100г)</b>
филе куриное -75г	<b>с соусом - ( 180г )</b>	капуста - 111г
хлеб -19г	крупa рисовая - 47г	морковь - 12г
морковь-8г		раст.масло -2г
вода-15		
яйцо -3г		
сухари -9г		
масло раст. -0,5г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>
<b>№366 соус (50г)</b> -томат -3г,мука - 3г,		яблоки - 20г
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		сахар - 15г
		аскарбиновая кислота -0,7г
		<b>соль пищевая поваренная</b>
		<b>йодированная за сутки - 5г</b>

<b>3 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№268 Котлеты мясные - (100/50г )</b>	<b>№302Каша гречневая рассыпчатая- ( 180г )</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
мясо - 70г		чай -0,5г
хлеб -20г	крупa гречневая - 86г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 20г		
масло раст -0,5г		
сухари панир. - 9г		
лук - 7г		
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
<b>№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,</b>		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
<b>4 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№297Фрикадельки из птицы- (100г)</b>	<b>№142 Картофель и овощи тушенные в соусе - (180г)</b>	<b>№52 Салат из отварной свеклы - (100г)</b>
филе куриное - 70г	картофель - 150г	свекла - 123г
рис -10г	мука - 2г	раст.масло - 2г
вода-18г	морковь - 10г	
яйцо - 3г	лук -8г,	
морковь - 10г	масло раст. - 4г	
	томат паста - 3г	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
	вода -60г	чай -0,5г
		сахар -15г
		аскарбиновая кислота - 0,7г
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
		<b>соль пищевая поваренная</b>
		<b>йодированная за сутки - 5г</b>

<b>5 День ( пятница )</b>		
<b>№234 Биточки рыбные с соусом (100/50г)</b>	<b>№309 Макароны отварные (180г)</b>	<b>№45 Салат из капусты с маслом - (100г)</b>
	вермишель - 63г	капуста - 111г
мясо б/к - 80г,		морковь - 12г
морковь -10г		раст.масло -2г
лук-8г		
хлеб -17г		
яйцо -3г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
сухари - 9г		чай -0,5г
вода - 15г		сахар -15г
раст.масло -0,5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
<b>№330 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,</b>		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,сметана -8г		
вода -42г		
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№245 Бефстроганов из отварной говядины (100г)</b>	<b>№303 Каша пшенная вязкая (200г )</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>
	крупка пшенная - 56г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,		сахар - 15г
морковь -3г		аскарбиновая кислота -0,7г
лук-3г		
сметана -10г		
мука -3г		
масло слив. -2г	<b>хлеб пшеничный - 50г</b>	
вода - 50г		
томат - 2г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

<b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№322 Котлеты из птицы - (100/50г)</b>	<b>№302 Каша рисовая рассыпчатая</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
филе куриное ( охлажден.) -75г	<b>с соусом - ( 180г )</b>	чай -0,5г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -9г		
масло раст. -0,5г		
<b>№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,</b>	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
<b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№279 Тефтели мясные -( 100/50г)</b>	<b>№312 Пюре картофельное - (180г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>
мясо б/к - 67г,	картофель - 215г	яблоки - 20г
яйцо-3г	молоко -30г	сахар - 15г
лук -10г	масло слив. - 3г	аскарбиновая кислота -0,7г
морковь -10г		
рис - 12г		
вода - 10г		
<b>№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,</b>	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

<b>9 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№246</b> Гуляш из отварной говядины(100г)	<b>№309</b> Макароны отварные - ( 180г)	<b>№342</b> Компот из свежих плодов (200г)
	макароны - 63г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,		сахар - 15г
лук-5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
мука - 3г		
морковь -5г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
<b>10 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№288</b> Филе птицы отварное в сметанном соусе - (100г)	<b>№303</b> Каша пшениная вязкая (200г )	<b>№376</b> Чай с сахаром - (200г)
	крупа пшениная - 56г	чай -0,5г
филе птицы (охлажден.) - 75г		сахар -15г
сметана - 10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
лук -3г		
мука -3г		
томат -2г		
масло слив. -2г		
вода - 42г	<b>хлеб пшеничный - 50г</b>	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

<b>11 ДЕНЬ ( пятница )</b>		
<b>№234 Котлеты рыбные с соусом</b>	<b>№302 Каша гречневая рассыпчатая-</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>
<b>(100/50г)</b>	<b>( 180г )</b>	яблоки - 20г
рыба (минтай) -80г	крупа гречневая - 86г	сахар - 15г
хлеб - 19г		аскарбиновая кислота -0,7г
вода - 15г		
яйца -3г		
морковь 10г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
сухари паниров.-9г		
лук -10г		
масло раст. -0,5г		
<b>№366 соус (50г)</b> -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
<b>12 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№244 Плов из отварной говядины (200г)</b>	<b>№45 Салат из капусты с маслом - (100г)</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
мясо говяжье б/к - 80г	капуста - 111г	чай -0,5г
рис - 46	морковь - 12г	сахар -15г
масло раст. - 7г	раст.масло -2г	аскарбиновая кислота - 0,7г
морковь -12г		
лук -10г		
вода -106г		
	<b>хлеб пшеничный - 50г</b>	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г



	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29.23</b>	<b>22.87</b>	<b>93.78</b>	<b>697.87</b>	<b>70</b>
<b>4 день ( четверг )</b>							
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.92	15.1	27.18	260.3	
297	Фрикадельки из птицы ( филе )	100	17.93	1.46	8.6	119.26	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1.4	5.11	8.25	84.59	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26.41</b>	<b>22.07</b>	<b>78.35</b>	<b>617.67</b>	<b>70</b>
<b>5 день ( пятница )</b>							
234/366	Биточки рыбные с соусом (100/50)	150	12.97	9.72	31.73	266.28	
309	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1.4	5.06	9.01	87.18	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>24.15</b>	<b>20.6</b>	<b>106.79</b>	<b>709.16</b>	<b>70</b>
							2
<b>6 день ( Суббота )</b>							

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.51	12.24	3.78	183.32	
303	Каша пшенная вязкая	200	5.33	5.64	36.44	217.84	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.95</b>	<b>18.54</b>	<b>92.25</b>	<b>631.66</b>	<b>70</b>
<b>7 день ( понедельник )</b>							
322/366	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом (100/50 )	150	16.01	16.27	19.75	289.47	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.77	47.03	266.33	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23.49</b>	<b>23.44</b>	<b>101.1</b>	<b>709.32</b>	<b>70</b>
<b>8 день ( вторник )</b>							
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом ( 100/50 )	150	11.19	12.53	14.63	216.05	
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.52		
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	
							3
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18.18</b>	<b>18.85</b>	<b>86.35</b>	<b>423.17</b>	<b>70</b>

<b>9 день ( среда )</b>							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	193.24	
309	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.18	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23.3</b>	<b>20.06</b>	<b>82.2</b>	<b>602.54</b>	<b>70</b>
<b>10 день ( четверг )</b>							
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе	100	11.78	10.52	2.93	153.52	
303	Каша пшенная вязкая	200	5.33	5.64	36.44	217.84	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	
	Аскарбиновая кислота						70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.06</b>	<b>16.66</b>	<b>78.52</b>	<b>548.26</b>	<b>70</b>
							4
<b>11 день ( пятница )</b>							
234/366	Котлеты рыбные с соусом (100/50)	150	12.97	9.72	31.73	266.28	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211460

Владелец Макоева Залина Валериевна

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025