

Меню
на 10дней для организации питания
детей с ОВЗ в возрастных группах с 12 лет и старше
МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

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

ОБЕД

OB3

01.09.2025г.

			_	_		01.09.2025F.	
	1 ДЕН	ь (понедель	ник)				
			Пиц	цевые веще	ества	Энергетическая	Витакмин
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	ж	У	ценность (ккал)	(C) Mr.
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
288	Филе птицы отварное в соусе (№331)	100	13,59	12,28	3,51	178,92	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
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	
	Итого	880	27,91	27,81	114,14	818,49	
		НЬ (вторник	-	27,01		020,43	
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	1,42	6,01	8,45	93,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	26,32	32,11	115,12	854,75	
			,				
02		ДЕНЬ (среда 250	-	C 1C	1474	122.04	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04	
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	26,32	29,25	116,91	836,17	
	4 ДЕ	НЬ (четве	рг)	-			
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36	
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
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	
	Итого	930	36,24	28,18	128,22	911,46	
	5 ДЕ		· · ·	1	1		
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	250	5,24	6,58	17,32	149,46	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
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	
	Итого	800	31,79	32,26	115,08	877,82	
	CREW	1					
103		(понедел 250	2,68	4,08	17,63	117.06	
279	Суп картофельный с макаронными изделиями					117,96 242	
	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50)	150	12,93	13,92	16,25		
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	

	7 ДЕН	Нь (вторни	ıк)				
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
288	Филе птицы отварное в соусе (№333)	100	13,59	12,85	3,51	184,05	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	25,93	28,57	118,24	833,81	
	8 Д	<u> </u> ЕНЬ (сред	<u> </u> a)	<u> </u>			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04	
268	Котлеты рубленые из говядины	100	15,75	15,3	13,1	253,1	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	27,15	30,77	138,17	938,21	
	9 ДЕ	нь (четвер	ог)				
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
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	
	Итого	930	35,45	26,61	119,06	857,53	

		10 ДЕНЬ (пятни	ца)				
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Итого	800	28,91	32,04	114,53	862,12	
	Итого за весь период	8870,00	296,34	298,24	1208,65	8704,12	
	Среднее значение за период	887,00	29,63	29,82	120,87	870,41	

Список литератур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2015.

ДЛЯ ПОВАРА

10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 12 лет и старше 01.09.2025г. OB3 (110.07p.)

		ОВЗ (110,07р.)
	ОБЕД	
	1 день (понедельник)	
№102 Суп картофельный с бобовыми (№288 Филе птицы отварное в	№45Салат из белокочанной
горох) - (250г)	сметанном соусе - (100г)	капустый с морковью - (100г)
горох -20г	Филе куринное- 75г	морковь-12г
картофель - 46г	сметана-10г	капуста -111г
морковь -10г	мука-3г	раст.масло-5г.
лук - 7г	сл.масло-2г	
зелень -1г	лук-3г	
раст.масло-3г	томат-2г	
сметана - 5г	вода 50г	№376 Чай с сахаром - (200г)
вода - 175г		чай - 0,5г
		сахар - 15г
	№302 Каша рисовая рассыпчатая -	
	(180r)	
	крупа рисовая -64г	
Хлеб пшеничный -20г	масло слив 2г	
Хлеб ржаной - 30г		

	2 день (вторник)	
№96 Рассольник ленинградский-(250г)	№279 Тефтели мясные с соусом - (100/50г)	№52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)
крупа перловая-12г	мясо-67г	свекла - 123г
картофель-46г	рис -12г	раст.масло -5г
морковь-10г.	лук - 10г	
лук-7г	яйцо -3г	
соленые огурцы -15г	вода - 16г	№376 Чай с сахаром - (200г)
раст.масло -3г	морковь -10г	чай - 0,5г
зелень - 1г		сахар - 15г
сметана - 5г	№366 соус (50г)-томат -3г,мука-3г	
вода - 180г	масло раст 2г,лук-3г,вода - 50г	
	№309 Макароны отварные (180г)	
Хлеб пшеничный -20г	вермишель - 63г	
Хлеб ржаной - 30г	масло слив - 2г	

3 день (среда)				
№82 Борщ с капустой и картофелем	№245 Бефстроганов из говядины- (100	<u> </u>		
(250r)	r)	(200r)		
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	№303 Каша пшенная вязкая -(180г)	№42 Салат из моркови - (100г)		
	крупа пшенная -45г	морковь -123г		
	масло слив - 2г	масло раст 5г		
Хлеб пшеничный -30г				
Хлеб ржаной - 30г				

	4 день (четверг)	
№111 Суп с макаронными изделиями (250r)	№322 Котлеты куриные (100/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты(100г)
вермишель - 20г	филе куриное-75г	морковь-12г
морковь - 10г	хлеб-19г	
лук -7г	вода - 14г	капуста -111г раст.масло-5г.
томат -3г	раст.масло-0,5г	paci.mac/io-31.
раст.масло -3г	яйцо-3г	
зелень - 1г		
	сухари паниров9г	
сметана -5г.	морковь - 8г	
вода - 235г	№330 coyc (50r) -томат -Зг,мука-Зг	
	масло раст 2г,лук-3г,вода - 50г,	
		№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай - 0,5г
		сахар - 15г
		Caxap - 13i
Хлеб пшеничный -20г	№302 Каша гречневая рассыпчатая	
Хлеб ржаной - 30г	(180r)	
•	крупа гречневая - 75г	
	масло слив 2г	

5 день (пятница)				
№102 Суп картофельный с бобовыми	№244Плов из отварной говядины-	№ 52 Салат из свеклы отварной с		
(фасоль) - (250г)	(200r)	маслом - (100г)		
фасоль -20г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 123г		
картофель - 46г	крупа рисовая -46г	раст.масло -5г		
морковь - 10г	морковь-12г			
раст.масло -3г	лук-7г			
томат - 3г	раст.масло - 5г			
лук -7г	вода-96г			
вода -3г				
сметана - 5г		№342Компот из свежих яблок		
вода -190г		(200r)		
		яблоки свежие - 20г		
		сахар -15г		
Хлеб пшеничный -20г				
Хлеб ржаной - 30г				

	6 день (понедельник)	
№103 Суп картофельный с макаронными изделиями - (250г)	№279 Тефтели мясные - (100г)	№45 Салат из белокочанной капусты с маслом - (100г)
	мясо б/к - 67г	морковь-12г
картофель -46г	рис-12г	капуста -111г
вермишель - 10г	лук - 10г	раст.масло-5г.
морковь - 10г	морковь -10г	
раст.масло -3г	яйцо-3г	
зелень - 1г	вода - 16г	
лук -7г	№366 соус (50г) -томат -Зг,мука-Зг,	
томат -3г	масло раст2г,лук-3г,вода -50г	
сметана -5г.		
вода - 180г		
	№302 Каша гречневая рассыпчатая	№376 Чай с сахаром - (200г)
	(180r)	чай - 0,5г
	крупа гречневая - 75г	сахар-15г
	масло слив 2г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

	7 день (вторник)	
№101 Суп картофельный с крупой	№288 Филе птицы отварное в	№ 52 Салат из свеклы отварной с
(250г)	сметанном соусе - (100г)	маслом - (100г)
пшено -10г	Филе куринное- 75г	свекла - 123г
картофель - 70г	сметана-10г	масло раст 5г
морковь -12г	мука-3г	
томат-3г	сл.масло-2г	
зелень - 1г	лук-3г	
раст.масло-3г	томат-2г	
сметана - 5г	вода 50г	
лук - 7г		№376 Чай с сахаром - (200г)
вода -180		чай - 0,5г
		сахар-15г
	№303 Каша пшенная вязкая - (180г)	
	крупа пшенная - 45г	
Хлеб пшеничный -20г	масло слив 2г	
Хлеб ржаной - 30г		

	8 день (среда)	1
№82 Борщ с капустой и картофелем	№268 Котлеты из говядины с соусом -	№42 Салат из моркови с маслом
(250г)	(100/50 г)	(100г)
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-70г	морковь -123г
картофель-30г	сухари панир 9г	масло раст5г
лук - 8г	хлеб - 20г	
зелень- 1г	лук -7г	
свекла - 40г	вода - 20г	
морковь -10г	яйцо-3г	
томат паста - 5г	раст.масло-0,5г	
масло раст 3г		
сметана - 5г	№366 соус (50г) -томат -3г,мука-3г,	
вода - 200г	масло раст 2г,лук-3г,вода -50г	
		№342Компот из свежих яблок
		(200г)
	№302 Каша рисовая рассыпчатая	яблоки свежие - 20г
	(180r)	сахар -15г
Хлеб ржаной - 30г	крупа рисовая - 64г	
Хлеб пшеничный -20г	масло слив 2г	

9 день (четверг)			
№102 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (250г)	№322 Котлеты куриные (100/50г)	№45Салат из белокочанной капусты(100г)	
горох -20г	филе куриное-75г	морковь-12г	
картофель - 46г	хлеб-19г	капуста -111г	
морковь -10г	вода - 14г	раст.масло-5г.	
лук - 7г	раст.масло-0,5г		
зелень - 1г	яйцо-3г		
раст.масло-3г	сухари паниров9г		
сметана - 5г	морковь - 8г		
вода - 180г	№366 соус (50г) -томат -3г,мука-3г		
	масло раст 2г,лук-3г,вода - 50г	№376 Чай с сахаром - (200г)	
		чай - 0,5г	
		сахар-15г	
	№309 Макароны отварные (180г)		
	вермишель - 63г		
Хлеб ржаной - 30г	масло слив - 2г		

10 день (пятница)			
рупа перловая-12г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 123г	
артофель-46г	крупа рисовая -46г	раст.масло -5г	
лорковь-10г.	морковь-12г		
ук-7г	лук-7г		
рленые огурцы -15г	раст.масло - 5г	№342Компот из свежих яблок	
аст.масло -3г	вода-96г	(200г)	
елень - 1г		яблоки свежие - 20г	
метана - 5г		сахар -15г	
ода - 180г			
Хлеб пшеничный -20r			
Илеб ржаной - 30 г			