

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу
З.В. Макоева
Приказ №81 от 02.09.2025г



Меню
на 10 дней 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

ОВЗ

01.09.2025г.

1 ДЕНЬ (понедельник)							
№ 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 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	
2 ДЕНЬ (вторник)							
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	
3 ДЕНЬ (среда)							
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 ДЕНЬ (четверг)							
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 ДЕНЬ (пятница)							
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	
6 ДЕНЬ (понедельник)							
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	
	Итого	930	30,32	30,64	129,18	913,76	

7 ДЕНЬ (вторник)							
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 ДЕНЬ (среда)							
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 ДЕНЬ (четверг)							
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 (пятница)							
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.****ОВЗ (110,07р.)**

ОБЕД		
1 день (понедельник)		
№102 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (250г)	№288 Филе птицы отварное в сметанном соусе - (100г)	№45 Салат из белокочанной капусты с морковью - (100г)
горох -20г	Филе куриное- 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 -	
	(180г)	
	крупа рисовая -64г	
Хлеб пшеничный -20г	масло слив. - 2г	
Хлеб ржаной - 30г		

2 день (вторник)

[illegible]

3 день (среда)		
№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)	№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
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 (250г)	№322 Котлеты куриные (100/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты(100г)
вермишель - 20г	филе куриное-75г	морковь-12г
морковь - 10г	хлеб-19г	капуста -111г
лук -7г	вода - 14г	раст.масло-5г.
томат -3г	раст.масло-0,5г	
раст.масло -3г	яйцо-3г	
зелень - 1г	сухари паниров.-9г	
сметана -5г.	морковь - 8г	
вода - 235г	№330 соус (50г) -томат -3г,мука-3г	
	масло раст.- 2г,лук-3г,вода - 50г,	
		№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай - 0,5г
		сахар - 15г
Хлеб пшеничный -20г	№302 Каша гречневая рассыпчатая	
Хлеб ржаной - 30г	(180г)	
	крупa гречневая - 75г	
	масло слив. - 2г	

[illegible]

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 -3г,мука-3г,	
томат -3г	масло раст. -2г,лук-3г,вода -50г	
сметана -5г.		
вода - 180г		
	№302 Каша гречневая рассыпчатая	№376 Чай с сахаром - (200г)
	(180г)	чай - 0,5г
	крупа гречневая - 75г	сахар-15г
	масло слив. - 2г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

10 день (пятница)		
№96 Рассольник ленинградский -(250г)	№244Плов из отварной говядины-(200г)	№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)
крупа перловая-12г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 123г
картофель-46г	крупа рисовая -46г	раст.масло -5г
морковь-10г.	морковь-12г	
лук-7г	лук-7г	
срленные огурцы -15г	раст.масло - 5г	№342Компот из свежих яблок
раст.масло -3г	вода-96г	(200г)
зелень - 1г		яблоки свежие - 20г
сметана - 5г		сахар -15г
вода - 180г		
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		