

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



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

ЗАВТРАК с 12 лет и старше 01.09.2025г.

(малообеспеченные)							
						61,20р	
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Итого за завтрак	550	19,27	18,7	93,79	620,54	70
2 день (вторник)							
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
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
	Итого за завтрак	550	25,91	24,82	93,54	701,18	70
3 день (среда)							
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (100/50)	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
							1

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	670	31,62	20,9	108,37	748,06	70
4 день (четверг)							
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	220	24,64	22,34	58,57	533,9	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	560	28,27	23,14	102,89	732,9	70
5 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,51	164,6	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
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
	Итого за завтрак	670	22,71	22,16	80,08	610,6	70
							2
6 день (Суббота)							

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
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
	Итого за завтрак	550	23,88	18,55	92,25	631,47	70
7 день (понедельник)							
182	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
219	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	22,32	17,04	89,04	598,8	70
8 день (вторник)							
268	Котлеты мясные из говядины с соусом (100/50)	150	15,75	15,3	13,1	253,1	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
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

	Итого за завтрак	570	29,39	23,03	106,66	751,47	70
9 день (среда)							
322/366	Биточки из филе птицы с соусом (100/50)	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	31,72	202,05	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
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
	Итого за завтрак	670	27,99	18,35	106,97	704,99	70
10 день (четверг)							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
303	Каша пшенная вязкая	200	5,33	5,64	36,44	217,84	
376	Чай с сахаром	200	0,7	0	15,2	63,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	640	22,95	20,52	84,03	612,6	70
11 день (пятница)							

234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,51	164,6	
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
	Итого за завтрак	570	21,4	17,26	83,75	575,94	70
12 день (суббота)							
182	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
209	Яйцо вареное	50	6,35	5,76	0,35	78,64	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,13	75,09	
15	Сыр голландский (порциями)	15	4,02	4,42	0	55,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	565	20,55	25,6	74,66	611,24	70
	Итого за весь период		296,26	250,07	1116,03	7899,79	
	Среднее значение за период		24,68833	20,83917	93,0025	658,3158333	0,84
							5

ДЛЯ ПОВАРА

(малообеспеченные) (61,20р)

01.09.2025г.

ЗАВТРАК

1

3 ДЕНЬ (среда)		
№322 Котлеты из птицы - (100/50г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая- (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
филе куриное -75г		чай -0,5г
хлеб -19г	крупa гречневая - 75г	сахар -15г
морковь-8г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-15		
яйцо -3г	№52 Салат из отварной свеклы - (100г)	
сухари -9г	свекла - 123г	
масло раст. -0,5г	раст.масло - 5г	
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г	хлеб пшеничный - 40г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№224 Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком - (200г)		№376 Чай с сахаром - (200г)
творог - 110г		чай -0,5г
крупa манная - 14г		сахар -15г
сахар - 12г		аскарбиновая кислота - 0,7г
яйца - 6г		
молоко - 36г		
морковь - 48г		
раст.масло - 6г	хлеб пшеничный - 40г	№338 Яблоки свежие - (100г)
сметана - 7г		
дрожжи - 1г		
молоко сгущенное - 20г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

5 День (пятница)		
№234 Шницель рыбный с соусом (100/50г)	№312 Пюре картофельное - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
	картофель - 215г	чай -0,5г
мясо б/к - 80г,	молоко -30г	сахар -15г
морковь -10г	масло слив. - 3г	аскарбиновая кислота - 0,7г
лук-8г		
хлеб -17г	№45 Салат из капусты с маслом - (100г)	
яйцо -3г	капуста - 111г	
сухари - 9г	морковь - 12г	
вода - 15г	раст.масло -5г	
раст.масло -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г, вода -50г	хлеб пшеничный - 40г	
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины (100г)	№303 Каша пшенная вязкая (200г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
	крупа пшенная - 56г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,	масло слив. - 2г	сахар - 15г
морковь -3г		аскарбиновая кислота -0,7г
лук-3г		
сметана -10г		
мука -3г		
масло слив. -2г	хлеб пшеничный - 50г	
вода - 50г		
томат - 2г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№182 Каша рисовая молочная - (250г)	№219 Сырники из творога с молоком	№376 Чай с сахаром - (200г)
молоко - 140г	сгущенным - (50/10г)	чай -0,5г
крупа рисовая - 40г	творог - 50г	сахар -15г
вода - 75г	мука - 7г	аскарбиновая кислота - 0,7г
сахар - 6г	мука на подпыл - 2г	
масло слив. - 2г	яйца - 2г	
	сахар - 4г	
	масло растю - 1г	
	молоко сгущенное - 10г	
	хлеб пшеничный - 40г	
8 ДЕНЬ (вторник)		
№268 Котлеты мясные - (100/50г)	№302Каша гречневая рассыпчатая-	№342 Компот из свежих плодов (200г)
мясо - 70г	(180г)	яблоки - 20г
хлеб -20г	крупа гречневая - 75г	сахар - 15г
яйцо - 3г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота -0,7г
вода - 20г		
масло раст -0,5г		
сухари панир. - 9г		
лук - 7г	хлеб пшеничный - 40г	
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г, вода - 50г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

9 ДЕНЬ (среда)		
№322 Биточки из птицы - (100/50г)	№309 Макароны отварные - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
филе куриное -75г	макароны - 63г	яблоки - 20г
хлеб -19г	масло слив. - 2г	сахар - 15г
морковь-8г		аскарбиновая кислота -0,7г
вода-15	№45 Салат из капусты с маслом - (100г)	
яйцо -3г	капуста - 111г	
сухари -9г	морковь - 12г	
масло раст. -0,5г	раст.масло -5г	
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г, вода - 50г	хлеб пшеничный - 40г	
10 ДЕНЬ (четверг)		
№246Гуляш из отварной говядины(100г)	№303 Каша пшенная вязкая (200г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
	крупа пшенная - 56г	чай -0,5г
мясо б/к - 80г,	масло слив. -2г	сахар -15г
лук-5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
мука - 3г		
морковь -5г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г	хлеб пшеничный - 40г	№338 Яблоки свежие - (100г)
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

11 ДЕНЬ (пятница)		
№234 Шницель рыбный с соусом	№312 Пюре картофельное - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
(100/50г)	картофель - 215г	яблоки - 20г
рыба (минтай) -80г	молоко -30г	сахар - 15г
хлеб - 19г	масло слив. - 3г	аскарбиновая кислота -0,7г
вода - 15г		
яйца -3г		
морковь 10г	хлеб пшеничный - 40г	
сухари паниров.-9г		
лук -10г		
масло раст. -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
12 ДЕНЬ (суббота)		
№182 Каша рисовая молочная - (250г)	№209 Яйцо вареное - (50г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
молоко - 140г	Яйцо - 1шт	чай -0,5г
крупа рисовая - 40г		сахар -15г
вода - 75г		аскарбиновая кислота - 0,7г
сахар - 6г	№14 Масло сливочное (порциями) -(10г)	
масло слив. - 2г		
	№15 Сыр голландский (порциями)-(15г)	
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г