

1

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 7 до 11 лет
МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

(12 - дневное меню)

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.09.2025г.) 73,20р

1 день (понедельник)							
№ Рец	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
279	Тефтели из говядины с соусом (90/60)	150	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	550	22,62	20,39	75,59	576,35	60
2 день (вторник)							
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
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	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	550	20,96	18,43	97,99	641,67	60
3 день (среда)							
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07	51,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	29,33	16,24	97,03	651,6	60

4 день (четверг)							
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	170	18,95	17,2	46,68	417,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	610	22,28	17,6	91	611,52	60
5 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,66	11,97	173,5	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	16,8	17,9	72,33	517,62	60
6 день (Суббота)							
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,01	11,02	3,4	164,82	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
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	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	20,43	15,81	85,48	565,93	60

7 день (понедельник)							
182	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,59	5,42	32,02	199,22	
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	500	21,04	15,69	81,4	550,97	60
8 день (вторник)							
268/366	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
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						60
	Итого за завтрак	540	26,03	18,44	103,74	685,04	60
9 день (среда)							
322	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	26,33	15,43	97,85	635,59	60

10 день (четверг)							
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	19,35	17,3	72,34	522,46	
11 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,86	11,97	175,3	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
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	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	640	17,55	15,72	100,6	614,08	60
12 день (суббота)							
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,3	204,68	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	20,61	21,68	84,15	614,16	60
	Итого за весь период	7230	263,33	210,63	1059,5	7186,99	
	Среднее значение за период	602,5	21,94417	17,5525	88,29167	598,9158333	

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

ДЛЯ ПОВАРА**12- дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7 - 11 лет****ЗАВТРАК****(73,20р) (1 смена)**

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№279 Тефтели мясные с соусом- (90/60г)	№309 Макароны отварные- (160г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо б/к - 60г	Вермишель - 55г	чай -0,5г
яйцо-3г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук -8г		лимон - 5г
морковь-8г		аскарбиновая кислота - 0,06
рис - 8г	№15 Сыр голландский порциями - (10г)	
вода - 16г		
	хлеб пшеничный - 40г	
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
2 ДЕНЬ (вторник)		
№244 Плов из отварной говядины (150г)	№45 Салат из капусты с маслом - (60г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	яблоки свежие -20г
рис - 35г		сахар -15г
масло раст.- 5г		лимон - 4г
лук-7г		аскарбиновая кислота - 0,06
морковь-12г		
вода 80г		
		Бананы свежие - (100г)
		бананы свежие - 160г
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

3 ДЕНЬ (среда)		
№322 Котлеты рубленые из птицы с соусом - (90г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
	крупка гречневая - 63г	чай -0,5г
филе куриное (охлажден.) -67г	масло слив.-2г	сахар -15г
хлеб -17г		лимон - 5г
морковь-8г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйцо-3г		
сухари панир.-8г	№52 Салат из отварной свеклы - (60г)	
вода - 15г	свекла - 73г, масло растительное - 3г.	
масло раст.-0,5г		
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
4 ДЕНЬ (четверг)		
№224 Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком - (170г)		№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
		чай -0,5г
творог - 84г		сахар -15г
крупка манная - 10г		лимон - 5г
сахар - 10г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйца - 6г		
молоко - 27г	хлеб пшеничный - 40г	
морковь - 36г		№ Сок фруктовый - (200г)
раст.масло - 4г		
сметана - 6г		
дрожжи - 1г		
молоко сгущенное - 20г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

5 День (пятница)		
№235 Шницель рыбный с соусом	№312Пюре картофельное - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
(90/60г)	картофель-170г	чай -0,5г
рыба б/к (минтай)- 75г	молоко-30г	сахар -15г
лук -8г	масло слив. - 2г	лимон - 5г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота - 0,06
морковь -7г	№45 Салат из капусты с маслом - (60г)	
яйца - 3г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	
масло раст.-0,5г		
сахари -8г,вода -13г		
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,	хлеб пшеничный - 40г	
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной	№303 Каша пшенная вязкая - (160г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
говядины - (90г)	крупа пшенная - 64г	яблоки свежие -20г
мясо б/к - 70г,	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь -3г		лимон - 4г
лук-3г		аскарбиновая кислота - 0,06
мука-3г		
томат паста-2г		
сметана -15г		
масло раст.-3г		№ Сок фруктовый - (200г)
вода -42г	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№182 Каша рисовая молочная - (200г)	№219 Сырники из творога со сгущенным	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
молоко - 130г	молоком - (50/10г)	чай -0,5г
крупа рисовая - 30г	творог - 50г	сахар -15г
вода - 55г	мука - 7г	лимон - 5г
сахар - 5г	на подпыл - 2г	аскарбиновая кислота - 0,06
масло слив. - 2г	яйца - 2г	
	сахар -4г	
	масло раст. - 1г	
	молоко сгущенное - 10г	
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
8 ДЕНЬ (вторник)		
№268 Котлеты мясные с соусом- (90/60г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо-65г	крупа гречневая - 63г	яблоки свежие -20г
сухари-8г	масло слив.-2г	сахар -15г
яйцо - 3г		лимон - 4г
хлеб -15г		аскарбиновая кислота - 0,06
вода -19		
масло раст.-0,5г		
лук - 8г		
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,	хлеб пшеничный - 40г	
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

9 ДЕНЬ (среда)		
№322 Биточки рубленые из птицы(90/60г)	№309 Макароны отварные- (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
филе куриное -67г	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г
хлеб -17г	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь-8г		лимон - 4г
лук-7г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйцо-3г	№45 Салат из капусты и моркови (60г)	
сухари панир.-8г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	
вода - 15г		
масло раст.-0,5г		
	хлеб пшеничный - 40г	
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№246 Гуляш из отварной говядины (90г)	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
	крупа пшенная - 60г	чай -0,5г
мясо б/к - 70г,	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь -3г		лимон - 5г
лук-3г		аскарбиновая кислота - 0,06
мука-3г		
масло раст-3г		
томат паста-4г		
сметана - 5г		
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 40г	Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

11 ДЕНЬ (пятница)		
№234 Шницель рыбные с соусом	№312Пюре картофельное - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
(90/60г)	картофель-170г	яблоки свежие -20г
рыба б/к (минтай)- 75г	молоко-30г	сахар -15г
лук -8г	масло слив. - 2г	лимон - 4г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота - 0,06
морковь -7г		
яйца - 3г		
масло раст.-0,5г		
сухари -8г,вода -15г	хлеб пшеничный - 40г	Бананы свежие - (100г)
соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,		бананы свежие - 160г
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
12 ДЕНЬ (суббота)		
№256 Мясо тушеное- (90г)	№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
мясо б/к- 70г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
морковь - 5г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук-6		лимон - 5г
раст.масло -3г		аскарбиновая кислота - 0,06
томат -5г		
мука -2г		
вода -50		
		№ Сок фруктовый - (200г)
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г