

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № с.п.Псыгансу

Приказ №3 от 13.01.2026г.



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 (01.01.2026г.) 73,20р

| 1 день (понедельник) | | | | | | | |
|------------------------|---|----------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------|
| № Рес | Наименование блюд | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 рубленные 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 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 500 | 21,04 | 15,69 | 81,4 | 550,97 | |

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 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 540 | 26,03 | 18,44 | 103,74 | 685,04 | |

9 день (среда)

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 322 | Биточки из филе птицы с соусом (90/60) | 150 | 16,65 | 7,32 | 18,8 | 207,68 | |
| 309 | Макаронны 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 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 600 | 26,33 | 15,43 | 97,85 | 635,59 | |

| 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 | |
| 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 | 700 | 18,39 | 18,76 | 106,01 | 666,44 | 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 | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 480 | 20,51 | 21,68 | 74,35 | 574,56 | 60 |
| | | | | | | | |
| | Итого за весь период | 7100 | 266,75 | 216,62 | 1055,11 | 7237,02 | |
| | Среднее значение за период | 591,6667 | 22,22917 | 18,05167 | 87,92583 | 603,085 | |

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № с.п.Псыгансу
З.В. Макоева
Приказ №3 от 13.01.2026г.



Меню
на 12 дней для организации питания
детей в возрастных группах с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

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- (150г) | №377 Чай с сахаром и лимоном- (200г) |
| мясо б/к - 60г | Вермишель - 52г | 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 - (12г) | |
| вода - 16г | | |
| | хлеб пшеничный - 40г | |
| №366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2 | | |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г | | |
| | | |
| | | соль поваренная йодированная за весь день - 3 |
| 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 - 3 |

| 3 ДЕНЬ (среда) | | |
|--|--|---|
| №322 Котлеты рубленые из птицы с соусом - (90г) | №302 Каша гречневая рассыпчатая - (150г) | №377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) |
| филе куриное (охлажден.) - 67г | крупа гречневая - 63г | чай - 0,5г |
| хлеб - 17г | масло слив. - 2г | сахар - 15г |
| морковь - 8г | | лимон - 5г |
| яйцо - 3г | | аскарбиновая кислота - 0,06 |
| 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 - 3 |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | |
| №224 Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком - (170г) | | №377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) |
| творог - 84г | | чай - 0,5г |
| крупа манная - 10г | | сахар - 15г |
| сахар - 10г | | лимон - 5г |
| яйца - 6г | | аскарбиновая кислота - 0,06 |
| 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 - 3 |

| 5 День (пятница) | | |
|---|---|--|
| №235 Шницель рыбный с соусом (90/60г) | №312Пюре картофельное - (150г) | №377 Чай с сахаром и лимоном- (200г) |
| рыба б/к (минтай)- 75г | картофель-170г | чай -0,5г |
| лук -8г | молоко-30г | сахар -15г |
| хлеб - 17г | масло слив. - 2г | лимон - 5г |
| морковь -7г | №45 Салат из капусты с маслом - (60г) | аскарбиновая кислота - 0,06 |
| яйца - 3г | капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г | |
| масло раст.-0,5г | | |
| сухари -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 говядины - (90г) | №303 Каша пшенная вязкая - (160г) | №342 Компот из свежих плодов - (200г) |
| мясо б/к - 70г, | крупа пшенная - 64г | яблоки свежие -20г |
| морковь -3г | масло слив. - 2г | сахар -15г |
| лук-3г | | лимон - 4г |
| мука-3г | | аскарбиновая кислота - 0,06 |
| 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) | сгущенным | №377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) |
| молоко - 130г | молоком - (50/10г) | чай -0,5г |
| крупа рисовая - 30г | творог - 50г | сахар -15г |
| вода - 45г | 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 - 3 |
| 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 -17г | | 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 - 3 |

| 9 ДЕНЬ (среда) | | |
|--|--|--|
| №322 Биточки рубленые из птицы (90/60) | №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 пшеничная вязкая - (150г) | №377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) |
| мясо б/к - 70г, | крупа пшеничная - 60г | чай -0,5г |
| морковь -3г | масло слив. - 2г | сахар -15г |
| лук-3г | | лимон - 5г |
| мука-3г | | аскарбиновая кислота - 0,06 |
| 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 (90/60г) | №312Пюре картофельное - (150г) картофель-170г | №342Компот из свежих плодов - (200г) 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 | №45 Салат из капусты с маслом - (60г) | |
| яйца - 3г | капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -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 - 3 |
| 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 | | |
| | | |
| | хлеб пшеничный - 40г | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | соль поваренная йодированная за весь день - 3 |