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

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

ЗАВТРАК с 12 лет и старше 01.01.2026г.

(малообеспеченные ; СВО)

61,20р

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			я ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого за завтрак	**540**	**18,48**	**18,6**	**88,96**	**597,16**	**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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	**540**	**25,12**	**24,72**	**88,71**	**677,8**	**70**
3 день (среда)							
2/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (100/	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	
	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 сгущ	210	23,98	21,46	53,07	501,34	
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						
	Итого за завтрак						
		550	**27,61**	**22,26**	**97,39**	**700,34**	70
							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	
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						
	Итого за завтрак						
		570	**21,4**	**17,26**	**83,75**	**575,94**	70
							70
	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	
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						
	Итого за завтрак						
		540	**23**	**18,29**	**74,74**	**555,57**	70
							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	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	**570**	**29,39**	**23,03**	**106,66**	**751,47**	**70**
	9 день (среда)						
22/366	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	0,14	75,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	**550**	**16,53**	**21,18**	**74,67**	**555,42**	**70**
	Итого за весь период	**6960**	**287,81**	**239,41**	**1087,04**	**7654,09**	
	Среднее значение за период	**580**	**23,98417**	**19,95083**	**90,58667**	**637,8408333**	**0,84**

ісок литератур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в образователных учреждениях/ Под ред. М.П.Могилного и .Тутельяна - М.ДеЛи плюс, 2015

Технолог Гаштова Н.Ш.

малообеспеченные; СВО

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

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

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

ДЛЯ ПОВАРА *(малообеспеченные ; СВО)* *(61,20р)* *01.01.2026г.*

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№204 Макароны отвар. с сыром - (200г)	**№62 Салат из моркови с маслом - (100г)**	**№382 Какао с молоком - (200г)**
макароны - 65г	морковь - 123г	какао - 2г
масло слив. - 5г	масло раст. - 5г	сахар -15г
сыр российский - 10г		молоко - 100г
		аскарбиновая кислота - 0,7г
	хлеб пшеничный - 40г	

2 ДЕНЬ (вторник)		
№244 Плов из отварной говядины (200г)	**№45 Салат из капусты с маслом - (100г)**	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
мясо говяжье б/к - 75г	капуста - 111г	яблоки - 20г
рис - 46	морковь - 12г	сахар - 15г
масло раст. - 5г	раст.масло -5г	аскарбиновая кислота -0,7г
морковь -10г		
лук -8г		
вода -106г		
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

3 ДЕНЬ (среда)		
№322 Котлеты из птицы - (100/50г)	**№302Каша гречневая рассыпчатая- (180г)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
филе куриное -75г	крупа гречневая - 75г	чай -0,5г
хлеб -19г	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь-8г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-15	**№52 Салат из отварной свеклы - (100г)**	
яйцо -3г	свекла - 123г	
сухари -9г	раст.масло - 5г	
масло раст. -0,5г		
№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		**№376 Чай с сахаром - (200г)**
со сгущенным молоком - (200г)		чай -0,5г
творог - 110г		сахар -15г
крупа манная - 14г		аскарбиновая кислота - 0,7г
сахар - 11г		
яйца - 6г		
молоко - 34г		
морковь - 48г		**№338 Яблоки свежие - (100г)**
раст.масло - 4г	**хлеб пшеничный - 40г**	
сметана - 7г		
дрожжи - 1г		
молоко сгущенное - 10г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

5 День (пятница)		
№234 Шницель рыбный с соусом (100/50г)	**№312 Пюре картофельное - (180г)**	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
	картофель - 215г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,	молоко -30г	сахар - 15г
морковь -10г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота -0,7г
лук-8г		
хлеб -17г		
яйцо -3г		
сухари - 9г		
вода - 15г		
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)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
	крупа пшенная - 56г	чай -0,5г
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 - 40г**	
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. - 2г	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		
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г