

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу
3.В.Макова
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

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

ОБЕД

ОВЗ

01.01.2026г.

№ рец.	Наименование блюда	1 ДЕНЬ (понедельник)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
		Выход (г.)	Пищевые вещества					
			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 пшениная 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 <i>чай с сахаром</i>	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	

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 1 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

ДЛЯ ПОВАРА

10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше 01.01.2026г.

ОВЗ (110,07р.)

ОБЕД

1 день (понедельник)

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	
вода - 175г		№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай - 0,5г
		сахар - 15г
	№302 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	
	крупа рисовая -64г	
Хлеб пшеничный -20г	масло слив. - 2г	
Хлеб ржаной - 30г		

№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)

№102 Суп картофельный с бобовыми (фасоль) - (250г)	№244Плов из отварной говядины- (200г)	№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)
фасоль -20г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 123г
картофель - 46г	крупа рисовая -46г	раст.масло -5г
морковь - 10г	морковь-12г	
раст.масло -3г	лук-7г	
томат - 3г	раст.масло - 5г	
лук -7г	вода-96г	
вода -3г		
сметана - 5г		№342Компот из свежих яблок (200г)
вода -190г		яблоки свежие - 20г
		сахар -15г
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		
6 день (понедельник)		
№103 Суп картофельный с макаронными изделиями - (250г)	№279 Тефтели мясные - (100г)	№45 Салат из белокочанной капусты с маслом - (100г)

№101 Суп картофельный с крупой (250г)	№288 Филе птицы отварное в сметанном соусе - (100г)	№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)
пшено -10г	Филе куриное- 75г	свекла - 123г
картофель - 70г	сметана-10г	масло раст. - 5г
морковь -12г	мука-3г	
томат-3г	сл.масло-2г	
зелень - 1г	лук-3г	
раст.масло-3г	томат-2г	
сметана - 5г	вода 50г	
лук - 7г		№376 Чай с сахаром - (200г)
вода -180		чай - 0,5г
		сахар-15г
	№303 Каша пшенная вязкая - (180г)	
	крупка пшенная - 45г	
Хлеб пшеничный -20г	масло слив. - 2г	
Хлеб ржаной - 30г		
8 день (среда)		

№102 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (250г)	№322 Котлеты куриные (100/50г)	№45Салат из белокочанной капусты(100г)
горох -20г	филе куриное-75г	морковь-12г
картофель - 46г	хлеб-19г	капуста -111г
морковь -10г	вода - 14г	раст.масло-5г.
лук - 7г	раст.масло-0,5г	
зелень - 1г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	сухари паниров.-9г	
сметана - 5г	морковь - 8г	
вода - 180г	№366 соус (50г)-томат -3г,мука-3г	
	масло раст.- 2г,лук-3г,вода - 50г	№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай - 0,5г
		сахар-15г
	№309 Макароны отварные (180г)	
Хлеб пшеничный -20г	вермишель - 63г	
Хлеб ржаной - 30г	масло слив - 2г	
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		