

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 1 с.п.Псыгансу
 З.В.Макоева
Приказ №3 от 13.01.2026г.



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

ЗАВТРАК

01.01.2026г.

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

№ 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	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,27	18,7	93,79	620,54	70
2 день (вторник)							
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
209	Яйцо вареное	50	6,35	5,76	0,35	78,64	
3	Бутерброд с маслом и с сыром (35/5/10)	50	5,48	7,37	14,54	146,41	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	18,86	20,06	82,43	585,7	70
3 день (среда)							
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,44	10,53	51,52	346,61	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	5,11	8,25	84,63	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	18,76	19,01	94,29	623,29	70

4 день (четверг)

224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	210	24,04	21,3	53,16	500,5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	27,67	22,12	97,48	699,68	70

5 день (пятница)

234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,6	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	570	21,3	17,12	71,08	523,6	70

6 день (понедельник)

182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	7,77	40,02	255,85	
219	Сырники из творога со сгущенным молоком (50/10)	60	10,02	9,82	10,98	172,38	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,71	18,01	85,52	583,01	70

7 день (вторник)

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,44	10,53	51,52	346,61	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак	550	18,58	18,99	97,51	635,27	70
							70

8 день (среда)

204	Макароньы отварные с сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак	550	19,44	18,67	91,33	611,11	70
							70

9 день (четверг)

182	Каша пшеничная молочная жидкая	300	11,14	10,7	55,57	363,14	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,06	37,57	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак	565	17,88	18,3	94,98	616,14	70
							70

10 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	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	21,39	17,26	83,76	575,94	70
	Итого за весь период	5555	202,86	188,24	892,17	6074,28	
	Среднее значение за период	555,5	20,286	18,824	89,217	607,428	0,84

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 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 (ОВЗ)
 ДЛЯ ПОВАРА 01.01.2026г.

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№204 Макароны отварные с сыром - (200г)	№62 Салат из моркови с маслом - (100г)	№382 Какао с молоком - (200г)
	морковь - 123г	какао - 3г
макароны - 65г	масло раст. - 5г	молоко - 100г
масло слив. - 7г		сахар -15г
сыр российский - 10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
	хлеб пшеничный - 50г	
2 ДЕНЬ (вторник)		
№182 Каша рисовая молочная - (250г)	№209 Яйца вареные - (50г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
крупа рисвая - 40г	яйца - 1шт.	яблоки - 20г
молоко - 140г		сахар - 15г
масло слив. - 2г		вода - 185г
вода - 80г	№3 Бутерброд с маслом и сыром - (50г)	аскарбиновая кислота - 0,7г
сахар - 5г	хлеб - 35г	
	масло слив. - 5г	
	сыр российский - 10г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

3 ДЕНЬ (среда)		
(200г)	№52 Салат из свеклы с маслом - (100г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
крупa гречневая - 85г	свекла - 123г	чай -0,5г
масло слив. - 3г	масло раст. - 5г	сахар -15г
		вода - 185г
		аскарбиновая кислота - 0,7г
	№15 Сыр голландский порциями - (10г)	
	хлеб пшеничный - 40г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№224 Запеканка из творога с морковью (200г)		№376 Чай с сахаром - (200г)
творог - 110г		чай -0,5г
крупa манная - 14г		сахар -15г
сахар - 12г		вода - 185г
яйцаа - 6г		аскарбиновая кислота - 0,7г
молоко - 36г	хлеб пшеничный - 40г	
морковь - 48г		
раст.масло - 6г		
сметана - 7г	Яблоки свежие - (100г)	
дрожжи - 1г		
молоко сгущенное - 10г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

5 День (пятница)		
№234 Шницель рыбный - (100/50г)	№312 Пюре картофельное - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
рыба б/к (филе) - 80г	картофель - 215г	чай -0,5г
морковь - 10г	молоко - 30г	сахар -15г
лук - 8г	масло слив. - 3г	вода - 185г
хлеб -17г		аскарбиновая кислота - 0,7г
яйца - 3г		
вода - 15г		
сухари - 9г		
масло раст. - 0,5г		
№366 соус (50г) - томат - 3, мука - 3,		
масло раст. - 1,5г, лук - 3г, вода - 50г		
	хлеб пшеничный - 40г	
6 ДЕНЬ (понедельник)		
№182 Каша рисовая молочная - (250г)	№219 Сырники из творога с молоком	№376 Чай с сахаром - (200г)
крупa рисвая - 40г	сгущенным - (50/10г)	чай -0,5г
молоко - 140г	творог - 50г	сахар -15г
масло слив. - 2г	мука - 8г	вода - 185г
вода - 80г	яйца - 3г	аскарбиновая кислота - 0,7г
сахар - 5г	сахар - 4г	
	масло раст. - 1г	
	мука на подпыл - 2г	
	молоко сгущенное - 10г	
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

7 ДЕНЬ (вторник)		
(200г)	№62 Салат из моркови с маслом - (100г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
крупa гречневая - 85г	морковь - 123г	чай -0,5г
масло слив. - 3г	масло раст. - 5г	сахар -15г
		вода - 185г
		аскарбиновая кислота - 0,7г
	№15 Сыр голландский порциями - (10г)	
	хлеб пшеничный - 40г	
8 ДЕНЬ (среда)		
№204 Макароны отварные с сыром - (200г)	№45 Салат из белокочанной капусты с маслом - (100г)	№382 Какао с молоком - (200г)
макароны - 65г	капуста - 110г	какао - 3г
масло слив. - 7г	морковь - 12г	молоко - 100г
сыр российский - 10г	масло раст. -5г	сахар -15г
		аскарбиновая кислота - 0,7г
	хлеб пшеничный - 50г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

9 ДЕНЬ (четверг)		
№182 Каша пшенная молочная -(300г)		№376 Чай с сахаром - (200г)
крупa пшeнная - 50г		чай -0,5г
мoлoкo - 150г		сахар -15г
мaслo слив. - 2г		вoдa - 185г
сaxар - 5г	№15 Сыр голландский порциями - (10г)	аскарбиновая кислота - 0,7г
вoдa - 90г		
	№14 Масло сливочное порциями - (5г)	
	хлеб пшеничный - 40г	
10 ДЕНЬ (пятница)		
№234 Шницель рыбный - (100/50г)	№312 Пюре картофельное - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
рыба б/к (филе) - 80г	картофель - 215г	яблоки - 20г
морковь - 10г	мoлoкo - 30г	сахар - 15г
лук - 8г	мaслo слив. - 3г	вoдa - 185г
хлеб -17г		аскарбиновая кислота - 0,7г
яйца - 3г		
вoдa - 15г	хлеб пшеничный - 40г	
сухари - 9г		
мaслo раст. - 0,5г		
№366 соус (50г) - томат - 3, мука - 3,		
мaслo раст. - 1,5г, лук - 3г, вoдa - 50г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г