

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,62</b>	<b>20,39</b>	<b>75,59</b>	<b>576,35</b>	<b>60</b>
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>18,43</b>	<b>97,99</b>	<b>641,67</b>	<b>60</b>
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,33</b>	<b>16,24</b>	<b>97,03</b>	<b>651,6</b>	<b>60</b>

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,28</b>	<b>17,6</b>	<b>91</b>	<b>611,52</b>	<b>60</b>
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>17,9</b>	<b>72,33</b>	<b>517,62</b>	<b>60</b>
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,43</b>	<b>15,81</b>	<b>85,48</b>	<b>565,93</b>	<b>60</b>

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,04</b>	<b>15,69</b>	<b>81,4</b>	<b>550,97</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,03</b>	<b>18,44</b>	<b>103,74</b>	<b>685,04</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,33</b>	<b>15,43</b>	<b>97,85</b>	<b>635,59</b>	

<b>10 день ( четверг )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>17,3</b>	<b>72,34</b>	<b>522,46</b>	
<b>11 день ( пятница )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>18,39</b>	<b>18,76</b>	<b>106,01</b>	<b>666,44</b>	<b>60</b>
<b>12 день ( суббота )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>20,51</b>	<b>21,68</b>	<b>74,35</b>	<b>574,56</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за весь период</b>	<b>7100</b>	<b>266,75</b>	<b>216,62</b>	<b>1055,11</b>	<b>7237,02</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>591,6667</b>	<b>22,22917</b>	<b>18,05167</b>	<b>87,92583</b>	<b>603,085</b>	

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.-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)
филе куриное (охлажден.) - 67г	крупка 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
крупка 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371151

Владелец Макоева Залина Валериевна

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027