



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Кадетская школа № 4 г. Горно-Алтайска»
О.А. Багай



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Школьник»
А.Б. Булыгина

Примерное циклическое двухнедельное меню для организации школьного питания в школах г. Горно-Алтайска на 2026-2027 гг.

№ р-ки	завтраки		от 11 лет		осень-весна								
	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
411 Каша молочн рисов с маслом	250/5	7,5	9,5	52	326	0,2	1	0,14	0,2	172	152	27	
Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	0,2		0,1	0,8	22	76	4,8	10
1024 Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,08	0,5	0,01		60,8	45,5	7	0,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,30	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	555	19,38	18,33	106,3	658,6	0,43	1,5	0,25	2,2	271,9	346,9	62,9	11,9
ВТОРНИК													
753 Макароны отварные с огурц	180	5,5	6,2	36	225	0,15		0,03	10,5	10,7	62,2	83,7	0,63
746 Биточки из мяса кур с соусом	120	14,26	17,10	11,3	255,7	0,74	28	0,23		14,4	155	23,4	1,32
1009 Чай с/с с "С"	200	0,20	0	15	58	0	6	0	0	11,4	17,28	9,38	1,68
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,28	0,27	14,9	68	0,07	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	560	24,22	23,93	87,5	656,3	1,06	34	0,26	11,7	53,6	307,88	140,6	5,43
СРЕДА													
759 Пюре картофельное	180	4,4	9,8	31,5	236	0,29	37	0,07		60	114	46,5	0,22
658 Шницель из говядины с соусом	120	13,7	15,1	8,5	282,7	0,21	1,3	0,4		15,9	188	21,9	2,14
1011 Чай с молоком	200	1,60	1,6	17,3	87	0,12	0,7	0,01		66,4	66,98	15,31	1,73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	560	23,98	27,2	82,60	723,3	0,77	39	0,48	1,2	159,4	442,38	107,8	5,89
ЧЕТВЕРГ													
411 Каша молочн пшенн с маслом	250/5	11	10,8	53,2	351	0,25	1,2	0,05		166,7	231	68	3,9
Сыр	25	10,38	10,75		140	3,5	0,6	0,01	0,06	179	96	11	21,2
933 Компот из с/ф с "С"	200	0,5		31,5	124	0,05	0,4			42,6	38	27	0,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	40	3	0,36	20	91	0,07	0	0	0,72	8,8	34,7	12,5	0,8
Итого	550	26,86	22,31	115,00	755,6	3,97	2,2	0,06	1,44	407,6	447,1	132,6	28

ПЯТНИЦА

744 Каша гречневая вязкая	180	10,8	7,2	55,44	312	0,5		0,04		59,8	174	81,4	6,7
632 Гуляш мясной	100	15,8	15,1	3,8	212,3					18,9		27,1	3,31
1009 Чай с/с с "С"	200	0,20	0	15	58	0	6	0	0	11,4	17,28	9,38	1,68
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	40	3	0,36	20	91	0,07	0	0	0,72	8,8	34,7	12,5	0,8
Итого	550	31,78	23,1	104,54	722,9	0,67	6	0,04	1,38	109,4	273,38	144,5	13,69

СУББОТА

753 Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,20	265	0,18		0,04	12,6	12,8	74,6	100,4	0,76
160 Голубцы ленивые с соусом	110	7,6	8,8	7,20	138					31,9		2,3	1,5
948 Кисель из конц с "С"	200			42,10	163	3				25,2			5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,30	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	65	5	0,6	32,50	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	585	20,98	17,2	134,30	762,6	3,33			13,8	87	148	126,8	9,06

ПОНЕДЕЛЬНИК

311 Каша молочн "Дружба" с мас	250/5	7	13,7	37,3	348	0,25	1,2	0,05		171,6	151	26,9	1,08
Сыр	25	10,38	10,75		140	3,5	0,6	0,01	0,06	179	96	11	21,2
1024 Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,08	0,5	0,01		60,8	45,5	7	0,1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	40	3	0,36	20	91	0,07	0	0	0,72	8,8	34,7	12,5	0,8
Итого	550	24,86	28,81	96,3	780,6		2,3	0,07	1,44	430,7	374,6	71,5	24,38

ВТОРНИК

744 Каша гречневая вязкая	180	10,8	7,2	55,44	312	0,5		0,04		59,8	174	81,4	6,7
711 Чахохбили из мяса кур	120	15,50	20,1	3,3	208		2,4			13,4	111	10,7	186
1011 Чай с молоком	200	1,60	1,6	17,3	87	0,12	0,7	0,01		66,4	66,98	15,31	1,73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	560	32,18	29,57	101,34	724,6	0,77	3,1	0,05	1,2	156,7	425,38	131,5	196,23

СРЕДА													
753 Макароны отварные с огурц	180	5,5	6,2	36	225	0,15		0,03	10,5	10,7	62,2	83,7	0,63
773 Котлета рыбная с маслом	100/5	12,9	12,8	15,2	229,4	0,4		0,04		10	19,3	55	1,1
933 Компот из с/ф с "С"	200	0,5	0	31,5	124	0,05	0,4			42,6	38	27	0,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	40	3	0,36	20	91	0,07	0	0	0,72	8,8	34,7	12,5	0,8
Итого	555	23,88	19,72	113	719	0,77	0,4	0,07	1,38	82,6	201,6	192,3	4,63

ЧЕТВЕРГ													
Запеканка из творога		1,44	1,5	11,1	65,6	6,3	0,2		0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
499 со сгущенным молоком	130/20	21,40	26,40	22,1	349	1,56	1,2	1,56	0,4	213	40	50	1,3
1009 Чай с/с с "С"	200	0,20	0	15	58	0	6	0	0	11,4	17,28	9,38	1,68
Яблоко	140	0,50	0	18,2	141	0,5	14	0,04	0,8	21,3	14,5	12	3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	550	27,82	28,57	91,7	731,2	8,51	21	1,6	2,44	324,2	188,98	102,3	7,82

ПЯТНИЦА													
759 Пюре картофельное	180	4,4	9,8	31,5	236	0,29	37	0,07		60	114	46,5	0,22
658 Котлета из говядины с соусом	120	13,7	15,1	8,5	282,7	0,21	1,3	0,4		15,9	188	21,9	2,14
Напиток из св яблок	200	0,08	0	36,4	60,64					3,3		1,8	2,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	560	22,46	25,57	101,7	696,9	0,65	39	0,47	1,2	96,3	375,4	94,3	6,36

СУББОТА													
705 Плов из курицы	250	20	29	54,8	546					41,6		62,34	448
1009 Чай с/с с "С"	200	0,2	0	15	58	0	6	0	0	11,4	17,28	9,38	1,68
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	510	24,48	29,67	95,1	721,6	0,15	6	0	1,2	70,1	90,68	95,82	451,48