



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.

№ п-ки	для детей с ОВЗ от 11 лет осень-весна												
	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
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
Обед													
233 Суп лапша Ролтон с куриц	250/15	5,7	14,8	15,5	220	0,2	1	1,18		26,13	174,65	32,85	2,14
Каша гречневая с гов. тушен	250	20,4	24,4	28	416	0,25		0,1	0,8	74	336	111	5,1
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	0,36	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб йод пшеничный 1с	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	810	33,58	40,16	117,8	956,6	0,65	1,4	1,28	2	159,8	622,05	195	9,94
ВТОРНИК													
Завтрак													
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
Обед													
197 Щи из св капусты со смет	250/10	2,1	6,3	10,6	108	1,8	19	1,5		54,9	170	34	8,14
746 Каша пшениная вязкая	180	5,04	8,3	28,8	210,6	0,25	1,2	0,05		52,9	151	106,7	7,4
519 Рыба запеченая "Минтай"	100/5	19,00	12,00	4	194	0,74	28	0,23		14,4	155	23,4	1,32
948 Кисель из конц с "С"	200	0,00	0	42,1	163	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	70	5,40	0,65	35	158	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	845	33,52	27,61	130,8	883,2	2,94	54	1,78	1,2	150,7	566,68	197,6	20,34
СРЕДА													
Завтрак													
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
Обед													
206 Рассольник по-Ленинг со см	250/10	2,9	5,9	17	139,6	0,27	16	1,16		37,48	36,16	36,16	1,16
705 Плов из курицы	250	20	29	54,8	546					41,6		62,34	448,45
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	805	31,48	37,5	131,90	969,2	0,54	17	1,17	1,2	162,6	176,54	137,9	453,14

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

411	Каша молочн пшени 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
Обед														
176	Борщ из св капусты со смет	250/10	2,3	7,2	13,4	126,2	0,2	19	1,12		50,4	157	42,6	1,15
746	Каша рисовая вязкая	180	2,8	8,1	27,6	187,2					11,12	41,1	7,38	8,9
148	Рыба запеченная в омлете	95	17,4	10,85	5,2	188,3					26,8		65,78	1,51
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	805	27,68	27,15	120,50	822,3	0,4	19	1,12	1,2	148	309,5	166,9	14,26

ПЯТНИЦА

Завтрак

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
Обед														
221	Суп картофельный с горох	250	1,80	4	10,8	104	0,3	9,6	0,9	0	31	149	36,2	2,4
753	Макаронны 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	Котлета 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
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	845	29,04	28,3	132,40	905,3	1,39	38	1,16	11,7	115,8	477,6	194,4	7,05

СУББОТА

Завтрак

753	Макаронны отварные	180	6,40	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	7,60	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	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
	Хлеб йод пшеничный 1с	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	550	20,98	17,2	134,30	762,6	0,33	0	0,04	13,8	87	148	126,8	9,06
Обед														
221	Суп картофельный с фасолью	250/10	2,60	5,9	13,90	165	0,4	12	1,12	0	38,6	186,6	45,3	3,05
759	Пюре картофельное	180	4,4	9,8	31,5	236	0,29	37	0,07		60	114	46,5	0,22
	Курица запеченная (голень)	100	28,00	31,0	1,20	358					17,3		37	2,2
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	845	42,18	47,7	104,40	1014	0,84	55	1,19	1,2	144,4	391,28	162,3	8,95

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

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

Обед

233	Суп лапша Ролтон с куриц	250/15	5,7	14,8	15,5	220	0,2	1	1,18		26,13	174,65	32,85	2,14
746	Каша пшенная вязкая	180	5,04	8,1	28,8	210,6	0,25	1,2	0,05		52,9	151	106,7	7,4
	Тефтели с соусом	105	10,3	12,3	9,8	191		2,5			20,9		1,9	1,8
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	820	28,52	39,8	125,6	970,2	0,68	5,2	1,24	1,2	177,8	444,55	172,6	13,24

ВТОРНИК

Завтрак

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

Обед

197	Щи из св капусты со смет	250/10	2,1	6,3	10,6	108	1,8	19	1,5		54,9	170	34	8,14
744	Каша перловая вязкая	180	3,6	7	25,6	182	0,4		0,03		56,3	80	22,1	3
690	Голубцы ленивые с соусом	110	8,70	8,8	9,2	186,7	0,25	38	0,1	0,08	67	113	20,7	1,6
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	820	21,58	23,1	103,2	731,3	2,6	63	1,63	1,28	206,7	453,68	110,3	16,22

СРЕДА

Завтрак

753	Макаронны 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

Обед

206	Рассольник по-Ленинг со см	250/10	2,9	5,9	17	139,6	0,27	16	1,16		37,48	36,16	36,16	1,16
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
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	815	28,18	31,76	114,8	912,9	0,92	61	1,63	1,2	141,9	428,84	138	7

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

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
Обед													
176 Борщ из св капусты со смет	250/10	2,3	7,2	13,4	126,2	0,2	19	1,12		50,4	157	42,6	1,15
705 Плов из курицы	250	20	29	54,8	546					41,6		62,34	448,45
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	805	31,78	40,8	139,7	1021	0,43	20	1,13	1,2	169,9	275,9	136	451,5

ПЯТНИЦА

Завтрак

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
Обед													
221 Суп картофельный с горох	250	1,80	4	10,8	104	0,3	9,6	0,9	0	31	149	36,2	2,4
744 Каша гречневая вязкая	180	10,8	7,2	55,44	312	0,5		0,04		59,8	174	81,4	6,7
746 Котлета 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
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	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	845	33,92	29,3	156,74	928,9	1,69	38	1,17	1,2	125,6	551,4	166,9	14,42

СУББОТА

Завтрак

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

Обед

221 Суп картофельный с фасолью	250/10	2,60	5,9	13,90	165	0,4	12	1,12	0	38,6	186,6	45,3	3,05
753 Макароны отварные	180	6,40	7,4	42,20	265	0,18		0,04	12,6	12,8	74,6	100,4	0,76
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
1025 Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		1,3			158,7		22,7	0,72
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
Хлеб пшеничный йод	65	5,00	0,60	32,5	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	840	33,78	32,1	146,60	1046	1,13	13	1,2	13,8	237,2	353,9	247,5	7,43