



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



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Школьник»
А.В. Булыгина

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

для детей с ОВЗ 7-11 лет осень-весна

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
411 Каша молочн рисов с маслом	200/5	6	7,6	41,8	262,3	0,2	1	0,14	0,2	138	122	22	1
Яйцо вареное	40	5,1	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	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
Итого	505	17,88	16,43	96,1	594,9	0,43	1,5	0,25	2,2	237,9	316,9	57,9	12,9
Обед													
233 Суп-лапша Ролтон с куриц	200/15	5,7	14,8	15,5	220	0,2	1	1,18		26,13	174,65	32,85	2,14
Каша гречневая с гов.тушеной	200	16,3	19,55	22,44	333,4	0,2		0,1	0,8	59,3	269	88,8	4,08
933 Компот из с/ф с "С"	200	0,5	0	31,5	124	0	6,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6	1,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,20
Хлеб йод пшеничный 1с	60	4,6	0,54	30	135,6	0,1			1,1	13,2	52	10	0,60
Итого	705	29,08	35,25	109,74	862,6	0,6	34	1,27	1,1	145,1	419,33	115	6,88
ВТОРНИК													
Завтрак													
753 Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,2	221	0,15		0,03	10,5	10,7	62,2	83,7	0,63
746 Биточки из мяса кур	90	14,1	16	9,7	239	0,74	28	0,23		12,5	155	22,7	1,2
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	0,36	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	500	23,86	22,83	85,1	635,6	1,06	34	0,26	11,7	51,7	307,88	139,9	5,31
Обед													
197 Щи из свеж капусты со смет	200/10	1,7	5,4	8,50	91	1,80	18	1,5		54,9	170	34	8,14
746 Каша рисовая вязкая	150	2,30	5,90	23	156					9,27	34,22	7,38	0,63
519 Рыба запеченая "Минтай"	80	15,2	4,8	3,2	125,6					2,6		60	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	60	4,6	0,54	30	135,6	0,1			1,1	13,2	52	10	0,6
948 Кисель из конц с "С"	200	0	0	42,1	163	30	0	0	0	25,2	0	0	5
Итого	730	25,78	17,0	117,10	720,8	32,00	36	1,15	1,76	150,4	542	147,6	201

СРЕДА

Завтрак

759	Пюре картофельное	150	3,7	8,2	26,3	197	0,24	31	0,06					
658	Шницель из говядины	90	13,5	14	6,9	266	0,21	1,3	0,4	50	94,8	38,8	0,19	
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,12	0,7	0,01	14	188	21,2	2,02	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	49,6	0,1			66,4	66,98	15,31	1,73	
	Хлеб йод пшеничный 1с	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	500	23,08	24,47	75,8	667,6	0,72	32	0,47	0,54	6,6	26	10	0,6
	Обед													
208	Рассольник со сметаной	200/10	2,2	1,1	11,1	111	0,11	1,1	0,11	1,2	147,5	423,18	99,41	5,74

208	Рассольник со сметаной	200/10	2,3	5,1	14	116,3	0,27	16	1,16	30	173	28,8	0,9	
705	Плов из курицы	200	17	32,7	29,8	415		0,3		30,2		45,3	326	
933	Компот из с/ф с "С"	200	0,5	0	31,5	124	0	6,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6	1,2
	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	60	4,6	0,54	30	135,6	0,1		1,1	13,2	52	10	0,6	
	Итого	700	26,38	38,7	115,60	840,5	0,47	25	1,5	1,76	106,1	287,8	104,2	329,9
ЧЕТВЕРГ														

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

411	Каша молочн пшенн с маслом	200/5	8,9	8,7	42,8	282,3	0,2	1	0,04	134	186	54,7	3,11	
	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	0	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	500	24,76	20,21	104,6	686,9	3,92	2	0,05	1,44	374,9	402,1	119,3	27,21
	Обед													
176	Борщ из св капусты со смет	200/10	1,00											

176	Борщ из св капусты со смет	200/10	1,66	6,2	10,8	105	0,16	15	1,12	40,3	126	34,4	0,9
746	Каша рисовая вязкая	150	2,3	5,9	23	156				9,27	34,22	7,38	0,63
148	Рыба запеченная в омлете	95	17,40	10,85	5,2	188,3				26,8		65,78	1,51
948	Кисель из конц с "С"	200	0	0	42,1	163	30	0	0	25,2	0	0	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	40	3,00	0,36	20	91	0,07	0	0	0,72	8,8	34,7	12,5
	Итого	725	26,34	23,71	111,4	752,9	0,38	16	1,12	1,38	138,3	280,32	161,2
ПЯТНИЦА													

ПЯТНИЦА

Завтрак

744	Каша гречневая вязкая	150	9	6	46,2	260	0,4		0,03	49,8	145	67,8	5,6	
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	0,2	0	15	58	0	6	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	29,28	21,8	90,30	647,9	0,55	6	0,03	1,2	97,2	235,68	128,4	12,39
	Обед													
221	Суп картофельный с горохом	200	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
750	Суп картофельный с горохом	200	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1

221	Суп картофельный с горохом	200	1,44	2,40	6,5	99	0,24	7,7	0,7	24,8	119	29	1,9	
753	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,2	221	0,15		0,03	10,5	10,7	62,2	83,7	0,63
746	Биточки из мяса кур	90	14,1	16	9,7	239	0,74	28	0,23	12,5	155	22,7	1,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,30	49,6	0,1		0,66	10,5	7,4	14,1	1,2	
	Хлеб йод пшеничный 1с	60	4,6	0,5	30,00	135,6	0,1		1,1	13,2	52	10	0,6	
933	Компот из с/ф с "С"	200	0,5	0	31,5	124	0	6,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6	1,2
	Итого	730	27,92	25,50	123,2	868,2	1,33	42	1,56	1,76	93,9	411	165,5	6,73

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

311	Каша молочн "Дружба" с мас	200/5	5,6	11	30	280	0,2	1	0,04		138	122	21,6	0,87
	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	500	23,46	26,11	89	712,6	3,95	2,1	0,06	1,44	397,1	345,6	66,2	24,17

Обед

233	Суп лапша Ролтон с курицей	200/15	5,7	14,8	15,5	220	0,2	1	1,18		26,13	175	32,9	2,14
	Каша пшенная вязкая	150	4,2	6,75	24	175,5					44,1	89		6,15
	Тефтели (75/30)	105	10,3	12,3	9,8	191		2,5			20,9		1,9	1,8
933	Компот из с/ф с "С"	200	0,5	0	31,5	124	0	6,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6	1,2
	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	730	24,98	34,52	106,1	828,1	0,23	3	0,01	1,2	169	382,9	65,9	11,99

ВТОРНИК

Завтрак

744	Каша гречневая вязкая	150	9	6	46,2	260	0,4		0,03		49,8	145	67,8	5,6
711	Чахохбили из мяса кур	120	15,5	20,1	3,3	208		2,4			13,4	111	10,7	186
1011	Чай с молоком	200	1,6	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	530	30,38	28,37	92,1	672,6	0,67	3,1	0,04	1,2	146,7	396,38	117,9	195,13

Обед

197	Щи из св капусты со смет	200/10	1,7	5,4	8,5	91	1,8	18	1,5		54,9	170	34	8
744	Каша перловая вязкая	150	3	5,9	21,3	151	0,4		0,03		31,3	80	12,3	1,7
690	Голубцы ленивые	80	8,5	7,7	7,6	170	0,25	38	0,1	0,08	65,4	113	20	1,6
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	700	17,68	19,67	77,7	587,6	2,47	21	1,54	1,2	201,6	566,38	151,9	203,13

СРЕДА

Завтрак

753	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,2	221	0,15		0,03	10,5	10,7	62,2	83,7	0,63
773	Котлета рыбная	90	10,9	7,3	12,8	162	0,39		0,034		8,4	17,4	46,8	0,65
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	30	2,3	0,27	15	68	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	500	20,98	14,13	104,8	624,6	0,74	0,4	0,064	1,2	78,8	191	181,6	3,98

Обед

206	Рассольник по-Ленингр	200/10	2,3	5,1	14	116,3					30	173	28,8	0,9
759	Пюре картофельное	150	3,7	8,2	26,3	197	0,24	31	0,06		50	94,8	38,8	0,19
658	Котлета из говядины (75/30)	105	11,36	13,53	7,3	238,7								
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	0,36	10,3	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
	Хлеб йод пшеничный 1с	60	4,6	0,5	30,00	135,6	0,1			1,1	13,2	52	10	0,6
	Итого	755	24,14	27,73	102,9	795,2	0,74	0,4	0,064	11,7	108,8	364	210,4	4,88

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	21,4	26,4	22,1	349	1,56	1,2	1,56	0,4	213	40	50	1,3
1009	Чай с/с с "С"	200	0,2	0	15	58	0	6	0	0	11,4	17,28	9,38	1,68
	Яблоко	100	0,5	0	13	101	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	510	27,82	28,57	86,5	691,2	8,51	21	1,6	2,44	324,2	188,98	102,3	7,82
	Обед													
176	Борщ из св капусты со смет	200/10	1,66	6,2	10,80	105	0,16	15	1,12		40,3	126	34,4	0,9
705	Плов из курицы	200	17	32,7	29,8	415		0,3			30,2		45,3	326
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	60	4,6	0,5	30,00	135,6	0,1			1,1	13,2	52	10	0,6
	Итого	700	27,74	43,4	109,60	857,2	8,67	36	2,72	2,44	364,5	314,98	136,7	8,72

Пятница

759	Пюре картофельное	150	3,7	8,2	26,3	197	0,24	31	0,06		50	94,8	38,8	0,19
658	Котлета из говядины	90	13,5	14	6,9	266	0,21	1,3	0,4		14	188	21,2	2,02
	Сок виноградный	200	0,8	0	36,4	144								
	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	500	22,28	22,87	94,9	724,6	0,6	32	0,46	1,2	81,1	356,2	84,1	4,01
	Обед													
221	Суп картофельный с горохом	200	1,44	2,4	6,5	99	0,24	7,7	0,7		24,8	119	29	1,9
753	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,2	221	0,15		0,03	10,5	10,7	62,2	83,7	0,63
658	Котлета из говядины (75/30)	105	11,36	13,53	7,3	238,7								
933	Компот из с/ф с "С"	200	0,5		31,5	124	0,05	0,4			42,6	38	27	0,90
	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	60	4,56	0,54	29,8	136	0,14	0	0	1	13,2	52	20	1,2
	Итого	745	25,14	23,07	120,6	868,3	0,77	39	0,76	1,66	141,1	351,2	128,9	5,39