



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

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор:  
ООО «Школьник»  
А.Б. Булыгина

| № р-ки                          | Выход      | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал         | В           | С          | А           | Е           | Са           | Р             | Мq           | Fe           |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>              |            |              |              |               |              |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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 гречневая с гов.тушен      | 200        | 16,30        | 19,55        | 22,44         | 333,4        | 0,2         |            | 0,1         | 0,8         | 59,3         | 269           | 88,8         | 4,08         |
| 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           | 60         | 4,56         | 0,54         | 29,8          | 136          | 0,14        | 0          | 0           | 1           | 13,2         | 52            | 20           | 1,2          |
| <b>Итого</b>                    | <b>705</b> | <b>31,04</b> | <b>38,85</b> | <b>106,74</b> | <b>891</b>   | <b>0,52</b> | <b>1,5</b> | <b>1,29</b> | <b>2,46</b> | <b>169,9</b> | <b>588,9</b>  | <b>162,8</b> | <b>8,72</b>  |
| <b>ВТОРНИК</b>                  |            |              |              |               |              |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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            |
| 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 (75/30) | 105        | 11,96        | 14,40        | 9,6           | 217,4        |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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           | 60         | 4,56         | 0,54         | 29,8          | 136          | 0,14        | 0          | 0           | 1           | 13,2         | 52            | 20           | 1,2          |
| <b>Итого</b>                    | <b>755</b> | <b>25,7</b>  | <b>26,9</b>  | <b>108,4</b>  | <b>773</b>   | <b>2,19</b> | <b>24</b>  | <b>1,53</b> | <b>12,2</b> | <b>100,7</b> | <b>348,88</b> | <b>161,2</b> | <b>12,71</b> |
| <b>СРЕДА</b>                    |            |              |              |               |              |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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 Шницель из говядины (75/30) | 105        | 11,36        | 13,53        | 7,3           | 238,7        |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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           | 60         | 4,56         | 0,54         | 29,8          | 136          | 0,14        | 0          | 0           | 1           | 13,2         | 52            | 20           | 1,2          |
| <b>Итого</b>                    | <b>755</b> | <b>25,5</b>  | <b>29,4</b>  | <b>105,00</b> | <b>824,6</b> | <b>0,6</b>  | <b>31</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,66</b> | <b>170,1</b> | <b>434,18</b> | <b>117</b>   | <b>5,22</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                  |            |              |              |               |              |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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         | 17,4         | 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           | 40         | 3            | 0,36         | 20            | 91           | 0,07        | 0          | 0           | 0,72        | 8,8          | 34,7          | 12,5         | 0,8          |
| <b>Итого</b>                    | <b>725</b> | <b>26,84</b> | <b>23,71</b> | <b>100,80</b> | <b>713,9</b> | <b>0,38</b> | <b>16</b>  | <b>1,12</b> | <b>1,38</b> | <b>138,3</b> | <b>280,32</b> | <b>161,2</b> | <b>5,94</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                  |            |              |              |               |              |             |            |             |             |              |               |              |              |
| 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          |
| 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        | 0,20         | 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         | 0,6          |
| <b>Итого</b>                    | <b>720</b> | <b>31,42</b> | <b>24,3</b>  | <b>101,80</b> | <b>769,9</b> | <b>0,81</b> | <b>14</b>  | <b>0,73</b> | <b>1,38</b> | <b>124,2</b> | <b>363,38</b> | <b>159,9</b> | <b>14,29</b> |

# ПОНЕДЕЛЬНИК

|             |                            |        |       |       |       |       |      |     |      |       |      |       |      |       |
|-------------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|------|-------|------|-------|------|-------|
| ПОПЕДЕЛЬНИК |                            |        |       |       |       |       |      |     |      |       |      |       |      |       |
| 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  |       |
| 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      | 30     | 2,3   | 0,27  | 15    | 68    | 0,05 | 0   | 0    | 0,54  | 6,6  | 26    | 10   | 0,6   |
|             | Итого                      | 740    | 26,98 | 38,12 | 103,3 | 856,1 | 0,23 | 3   | 0,01 | 1,2   | 169  | 382,9 | 65,9 | 11,99 |

# ВТОРНИК

|      |                          |            |              |              |              |              |             |           |             |            |              |               |              |               |
|------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 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 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        | 15,50        | 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           |
|      | <b>Итого</b>             | <b>740</b> | <b>32,08</b> | <b>33,77</b> | <b>100,6</b> | <b>763,6</b> | <b>2,47</b> | <b>21</b> | <b>1,54</b> | <b>1,2</b> | <b>201,6</b> | <b>566,38</b> | <b>151,9</b> | <b>203,13</b> |

# СРЕДА

|     |                       |            |              |              |              |              |             |            |              |             |              |            |              |             |
|-----|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| 206 | Рассольник по-Ленингр | 200/10     | 2,3          | 5,1          | 14           | 116,3        |             |            |              |             | 30           | 173        | 28,8         | 0,9         |
| 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        |
| 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          |              | 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         |
|     | <b>Итого</b>          | <b>710</b> | <b>23,28</b> | <b>19,23</b> | <b>118,8</b> | <b>740,9</b> | <b>0,74</b> | <b>0,4</b> | <b>0,064</b> | <b>11,7</b> | <b>108,8</b> | <b>364</b> | <b>210,4</b> | <b>4,88</b> |

# ЧЕТВЕРГ

|      |                            |            |              |              |              |              |             |           |             |             |              |               |              |             |
|------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 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         |
|      | Залежанка 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       | 100/20     | 17,80        | 22,00        | 18,4         | 291          | 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                     | 150        | 0,75         | 0            | 19,5         | 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         |
|      | <b>Итого</b>               | <b>740</b> | <b>26,13</b> | <b>30,37</b> | <b>100,1</b> | <b>738,2</b> | <b>8,67</b> | <b>36</b> | <b>2,72</b> | <b>2,44</b> | <b>364,5</b> | <b>314,98</b> | <b>136,7</b> | <b>8,72</b> |

# ПЯТНИЦА

|     |                             |     |       |       |       |       |      |     |      |      |       |       |       |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|
| 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   |
| 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 |      |     |      |      |       |       |       |
| 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  |
|     | Хлеб йод пшеничный 1с       | 60  | 4,56  | 0,54  | 29,8  | 136   | 0,14 | 0   | 0    | 1    | 13,2  | 52    | 20    |
|     | Итого                       | 745 | 23,54 | 25,07 | 111,7 | 844,3 | 0,77 | 39  | 0,76 | 1,66 | 141,1 | 351,2 | 128,9 |