



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



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООБ «Школьник»
А.Б. Булыгина

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

№ п-ки	завтраки												
	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
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	5,10	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	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
ВТОРНИК													
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	14,10	16,00	9,7	239	0,74	28	0,23		12,5	155	22,7	1,2
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	0,36	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
СРЕДА													
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	90	13,5	14	6,9	266	0,21	1,3	0,4		14	188	21,2	2,02
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	500	23,08	24,5	75,80	667,6	0,72	32	0,47	1,2	147,5	423,18	99,41	5,74
ЧЕТВЕРГ													
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		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	104,60	686,9	3,92	2	0,05	1,44	374,9	402,1	119,3	27,21
ПЯТНИЦА													
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	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

ПОНЕДЕЛЬНИК

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		2,1	0,06	1,44	397,1	345,6	66,2	24,17

ВТОРНИК

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
	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

СРЕДА

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

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	100	0,50	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

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