УТВЕРЖДАЮ
Директор:
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 им. Ю.Г. Сакашевой г. Горно-Алтайска»
А.В. Кундыева

УТВЕРЖДАЮ
Директор:
ООО "Школьник"
А.Б.Булыгина

Примерное цикличное 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	B	C	A	E	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		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	1,6	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	**500**	**23,08**	**24,47**	**75,8**	**667,6**	**0,72**	**32**	**0,47**	**1,2**	**147,5**	**423,18**	**99,41**	**5,74**
	Обед													
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													
	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 капусы 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 запеченая 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	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	0,8
	Итого	**725**	**26,34**	**23,71**	**111,4**	**752,9**	**0,38**	**16**	**1,12**	**1,38**	**138,3**	**280,32**	**161,2**	**5,94**
	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	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	1,44	2,40	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
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 капусы 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**