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

завтраки от 11 лет осень-весна

№ р-ки		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
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**
	ВТОРНИК													
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**
	СРЕДА													
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 говядиныс 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**
	ЧЕТВЕРГ													
411	Каша молочн пшенн 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**

	ПЯТНИЦА													
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**
	СУББОТА													
753	Макароны отварные	180	6,4	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	7,6	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	10,30	49,6	0,1			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
	Хлеб йод пшеничный 1с	65	5	0,6	32,50	147	0,05	0	0	0,54	6,6	26	10	0,6
	Итого	**585**	**20,98**	**17,2**	**134,30**	**762,6**	**3,33**			**13,8**	**87**	**148**	**126,8**	**9,06**
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
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**
	ВТОРНИК													
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**

	СРЕДА													
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
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**
	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	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**
	ПЯТНИЦА													
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**
	СУББОТА													
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**