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 г.

обед 7-11 лет осень-весна

№ р-ки		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК	7-11												
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
	Итого	**705**	**31,04**	**38,85**	**106,74**	**891**	**0,52**	**1,5**	**1,29**	**2,46**	**169,9**	**588,9**	**162,8**	**8,72**
	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
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
	Итого	**755**	**25,7**	**26,9**	**108,4**	**773**	**2,19**	**24**	**1,53**	**12,2**	**100,7**	**348,88**	**161,2**	**12,71**
	СРЕДА													
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
	Итого	**755**	**25,5**	**29,4**	**105,00**	**824,6**	**0,6**	**31**	**0,07**	**1,66**	**170,1**	**434,18**	**117**	**5,22**
	ЧЕТВЕРГ													
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	17,4	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
	Итого	**725**	**26,84**	**23,71**	**100,80**	**713,9**	**0,38**	**16**	**1,12**	**1,38**	**138,3**	**280,32**	**161,2**	**5,94**
	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
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
	Итого	**720**	**31,42**	**24,3**	**101,80**	**769,9**	**0,81**	**14**	**0,73**	**1,38**	**124,2**	**363,38**	**159,9**	**14,29**

	ПОНЕДЕЛЬНИК													
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
	Итого	**740**	**32,08**	**33,77**	**100,6**	**763,6**	**2,47**	**21**	**1,54**	**1,2**	**201,6**	**566,38**	**151,9**	**203,13**
	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
	Итого	**710**	**23,28**	**19,23**	**118,8**	**740,9**	**0,74**	**0,4**	**0,064**	**11,7**	**108,8**	**364**	**210,4**	**4,88**
	ЧЕТВЕРГ													
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
	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	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
	Итого	**740**	**26,13**	**30,37**	**100,1**	**738,2**	**8,67**	**36**	**2,72**	**2,44**	**364,5**	**314,98**	**136,7**	**8,72**
	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	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**	**23,54**	**25,07**	**111,7**	**844,3**	**0,77**	**39**	**0,76**	**1,66**	**141,1**	**351,2**	**128,9**	**5,39**