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.

завтраки 7-11 лет осень-весна

№ р-ки		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК	7-11												
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**