

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Загидулин С.О.
"3" февраля 2025 г.

Согласовано
КГБОУ Алтайская
общеобразовательная школа № 1
И.Н. Щигалева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-КЛАССОВ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Расстегай	100	7,1	5,8	31,6	165	770
Итого:	535	18,33	18,94	82,83	568	
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлета школьная с соусом	100	12,01	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из вишни	180	0,3	0	26,2	106	631
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	26,6	24,28	117,58	800,4	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	205	7,92	3,96	30,02	228	174
Какао с молоком	180	3,38	3,49	18,01	81	693
Сдоба с маком и помадой	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
Итого:	515	19,15	17,52	81,8	580	
Обед						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,97	4,68	11,62	80	124
Палочки куриные	100	13,4	14,85	12,6	266	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из клубники	180	0,3	0	26,2	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	23,95	27,26	101,88	763	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Кеке "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	515	15,89	19,38	82,33	582	

Обед						
Овощи отварные(капуста брокколи)	60	0,48	0,5	1,14	12	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2	16,84	96	140
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	3,09	4,49	24,36	143	510
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,43	0	24,6	104	638
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	24,49	21,85	111,76	716	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша молочная пшённая с маслом	205	8,54	5,14	23,4	231	302
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным варен	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	515	18,6	17,86	71,26	575	
Обед						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сме	205	1,66	4,91	11,28	92	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	100	15,31	9,99	16,06	205	акт
Рис припущенный	150	3,75	9	39,4	244	512
Напиток из чёрной смородины	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	25,35	24,94	112,1	752	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка бантик	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	535	19,23	18,54	73,53	551	
Обед						
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	78
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Наггетсы куриные	100	12,11	11,1	12,3	227	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	516
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	180	0,4	0	24,1	45	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	24,72	27,62	116,88	805	



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Загилудин С.О.
2025 г.



Согласовано:
КГБОУ "Алтайская
общеобразовательная школа №21"
г. Горно-Алтайск

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша молочная пшённная с маслом	205	8,54	5,14	23,4	231	302
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Расстегай	100	7,1	5,8	31,6	165	770
Итого:	540	18,6	18,8	83,58	583	
Обед						
Овощи отварные(капуста брокколи)	60	0,48	0,5	1,14	12	315
Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,4	4,93	11,44	88	215
Плов из птицы	250	20,3	16,4	47,95	428	291
Напиток из вишни	180	0,3	0	26,2	106	631
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	26,53	22,8	109,81	751	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Какао с молоком	180	3,38	3,49	18,01	81	693
Сдоба с маком и помадой	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
Итого:	515	18,73	19,1	83,68	585	
Обед						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2	16,84	96	140
Биточки куриные с соусом	100	13,98	13,9	8,86	218	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из клубники	180	0,3	0	26,2	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	26,73	23,9	107,11	747	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	510	16,66	19,1	73,08	565	

Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
Щи из свежей капусты с картофелем со	205	1,97	4,68	11,62	80	124
Тефтели по-флотски с соусом	100	13,75	12,2	25,5	308	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из клюквы	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	23,5	24,7	105,4	765,4	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом	205	9,1	7,1	34,1	249	302
Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	64	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным варенным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	515	19,16	19,4	81,73	580	
Обед						
Овощи отварные(капуста брокколи)	60	0,48	0,5	1,14	12	315
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Зраза из мяты с яйцом с соусом	100	11,52	7,87	9,58	133	акт
Рис припущенный	150	3,75	9	39,4	244	512
Напиток из черной смородины	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	24,86	22,8	112,84	728	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка бантик	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	535	18,47	18,8	81,5	565	
Обед						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Борщ сибирский со сметаной	205	3,7	3,63	13,56	102	111
Пельмени по-домашнему с маслом	250	16,8	22,7	55,28	478	акт
Сок	180	0,9	0	16,38	68	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	25,93	27,3	108,78	771	