



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



Согласовано:  
КГБОУ "Алтайская  
общественная образовательная школа №1  
В.Подтеп

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

| Наименование блюда                         | Масса порций, г | Пищевые вещества, г |             |               | ЭЦ (ккал)  | № рецептурь |
|--|-----------------|---------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
|  |                 | Белки               | Жиры        | Углеводы      |            |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                     |             |               |            |             |
| Бутерброд с маслом                         | 50              | 2,77                | 7,89        | 16,2          | 131        | 2           |
| Каша молочная пшеничная 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         |
| <b>Итого:</b>                              | <b>540</b>      | <b>18,6</b>         | <b>18,8</b> | <b>83,58</b>  | <b>583</b> |             |
| <b>Обед</b>                                |                 |                     |             |               |            |             |
| Салаг из свежей капусты с зелёным горошком | 60              | 0,72                | 1,98        | 7,02          | 49         | 43          |
| 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         |             |
| <b>Итого:</b>                              | <b>740</b>      | <b>26,77</b>        | <b>24,3</b> | <b>115,69</b> | <b>788</b> |             |

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

| <b>Завтрак</b>                           |            |              |             |               |            |     |
|--|------------|--------------|-------------|---------------|------------|-----|
| 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 помидой                  | 80         | 3,8          | 5,65        | 19,47         | 136        | акт |
| <b>Итого:</b>                            | <b>515</b> | <b>18,73</b> | <b>19,1</b> | <b>83,68</b>  | <b>585</b> |     |
| <b>Обед</b>                              |            |              |             |               |            |     |
| 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         |     |
| <b>Итого:</b>                            | <b>740</b> | <b>26,73</b> | <b>23,9</b> | <b>107,11</b> | <b>747</b> |     |

**ДЕНЬ: СРЕДА**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

| <b>Завтрак</b>                           |     |      |      |       |     |     |
|--|-----|------|------|-------|-----|-----|
| 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 |
| <b>Итого:</b>                        | <b>510</b> | <b>16,66</b> | <b>19,1</b> | <b>73,08</b> | <b>565</b>   |     |
| <b>Обед</b>                          |            |              |             |              |              |     |
| 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           |     |
| <b>Итого:</b>                        | <b>745</b> | <b>23,5</b>  | <b>24,7</b> | <b>105,4</b> | <b>765,4</b> |     |

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|  |            |              |             |               |            |     |
|--|------------|--------------|-------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                               |            |              |             |               |            |     |
| 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 |
| Булочка "Лакомка" с молоком сгущенным варен. | 80         | 4,7          | 6,5         | 17,4          | 132        | акт |
| <b>Итого:</b>                                | <b>515</b> | <b>19,16</b> | <b>19,4</b> | <b>81,73</b>  | <b>580</b> |     |
| <b>Обед</b>                                  |            |              |             |               |            |     |
| Салат из белокачанной капусты                | 60         | 0,84         | 3,06        | 5,34          | 52         | 43  |
| Суп картофельный с горохом                   | 200        | 4,96         | 4,48        | 17,84         | 134        | 139 |
| Горбуша с яйцом под овощами с соусом         | 100        | 11,52        | 7,87        | 9,58          | 133        | 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         |     |
| <b>Итого:</b>                                | <b>740</b> | <b>25,22</b> | <b>25,4</b> | <b>117,04</b> | <b>768</b> |     |

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|   |            |              |             |               |            |     |
|---|------------|--------------|-------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                          |            |              |             |               |            |     |
| 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 |
| <b>Итого:</b>                           | <b>535</b> | <b>18,47</b> | <b>18,8</b> | <b>81,5</b>   | <b>565</b> |     |
| <b>Обед</b>                             |            |              |             |               |            |     |
| 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         |     |
| <b>Итого:</b>                           | <b>745</b> | <b>25,93</b> | <b>27,3</b> | <b>108,78</b> | <b>771</b> |     |