

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Загидулин С.О.  
"9" сентября 2025 г.

Согласовано:  
КГБОУ "Алтайская  
общеобразовательная школа №1  
И.В. Подтеп

**МЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАС**  
**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,87	6,2	28,6	262	173
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Расстегай	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,94</b>	<b>19,94</b>	<b>87,5</b>	<b>611</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
Суп картофельный с горохом	250	6,2	6,6	22,3	168	139
Котлета школьная с соусом	100	12,01	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	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	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>29,12</b>	<b>27,85</b>	<b>128,17</b>	<b>876</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	245	9,47	5,3	35,88	272	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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,7</b>	<b>18,86</b>	<b>87,66</b>	<b>624</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3,77	6,5	15,4	110	124
Палочки куриные	100	13,4	14,85	12,6	266	акт
Пюре картофельное	180	4,78	8,1	27,8	197	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	
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>28,1</b>	<b>30,43</b>	<b>115,88</b>	<b>846</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9,96	6,57	38,1	278	174
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686



Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,35</b>	<b>20,45</b>	<b>88,53</b>	<b>627</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	4,5	21,05	120	140
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	4,71	5,39	29,23	172	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	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,66</b>	<b>29,85</b>	<b>128,6</b>	<b>844</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша молочная пшеничная с маслом	245	10,21	7,14	29,77	276	302
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,27</b>	<b>19,86</b>	<b>77,63</b>	<b>620</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3,06	6,1	14,03	114	110
Горбуша с сыром под овощами с соусом	100	15,31	9,99	16,06	205	акт
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,28	293	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>865</b>	<b>27,82</b>	<b>27,97</b>	<b>123,05</b>	<b>827</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,87	6,2	28,6	262	173
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>575</b>	<b>20,84</b>	<b>19,54</b>	<b>78,2</b>	<b>594</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	78
Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,83	6	17,79	144	132
Наггетсы куриные	100	12,11	11,1	12,3	227	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	6,38	42,36	265	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	
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>27,09</b>	<b>32,06</b>	<b>132,63</b>	<b>930</b>	