

Организация: МКОУ "Карасёвская СОШ имени Героя Советского Союза  
Ф.И.Матвеева"  
Название меню: Горячее питание 1-4 классы 2026-2027 учебный год  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей  
Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027

Утверждаю

А.В.Михеев

Приказ № 120 от 28 августа 2026 года



| № рецепта | Название блюда              | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | B1   | B2   | A      | D    | C    | Na     | K      | Ca     | Mg    | P      | Fe   | I     | Se    | F     |
|-----------|-----------------------------|-------|-------|------|----------|----------------|------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
|           |                             | г     | г     | г    | г        | ккал           | мг   | мг   | мкг    | мкг  | мкг  | мг     | мг     | мг     | мг    | мг     | мг   | мкг   | мкг   | мкг   |
|           | Понедельник, 1 неделя       |       |       |      |          |                |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|           | Завтрак                     |       |       |      |          |                |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
| 54-21з    | Кукуруза сахарная           | 60    | 1,2   | 0,2  | 6,1      | 31,3           | 0,01 | 0,02 | 0,72   | 0    | 1,15 | 182,4  | 67,73  | 22,18  | 6,79  | 21,4   | 0,19 | 0     | 0,26  | 10,8  |
| 54-1г     | Макароны отварные           | 150   | 5,3   | 4,9  | 32,8     | 196,8          | 0,06 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0    | 149,04 | 53,8   | 105,83 | 7,19  | 40,7   | 0,73 | 20,77 | 0,06  | 11,92 |
| 54-16м    | Тефтели из говядины с рисом | 80    | 9,9   | 10,5 | 9,7      | 172,6          | 0,05 | 0,1  | 8,76   | 0,02 | 0,4  | 93,79  | 180,54 | 39,76  | 16,66 | 114,43 | 1,26 | 14,4  | 8,95  | 41,06 |
| 54-3гн    | Чай с лимоном и сахаром     | 200   | 0,2   | 0,1  | 3        | 13,4           | 0    | 0,01 | 0,38   | 0    | 1,16 | 1,23   | 30,13  | 66,93  | 4,56  | 8,52   | 0,76 | 0,01  | 0,02  | 0,7   |
| Пром.     | Хлеб ржано-пшеничный        | 40    | 2,6   | 0,5  | 15,8     | 78,2           | 0,07 | 0,03 | 0      | 0    | 0    | 162,4  | 94     | 11,6   | 18,8  | 60     | 1,56 | 1,76  | 24    | 9,6   |
| Пром.     | Йогурт 3.2%                 | 95    | 4,8   | 3    | 3,3      | 59,7           | 0,04 | 0,19 | 20,9   | 0    | 0,57 | 49,4   | 139,65 | 115,9  | 14,25 | 91,2   | 0,1  | 8,55  | 1,9   | 19    |
|           | Итого за Завтрак            | 625   | 24    | 19,2 | 70,7     | 552            | 0,23 | 0,37 | 49,12  | 0,11 | 3,28 | 638,26 | 565,85 | 362,2  | 68,25 | 336,25 | 4,6  | 45,49 | 35,19 | 93,08 |
|           | Итого за день               | 625   | 24    | 19,2 | 70,7     | 552            | 0,23 | 0,37 | 49,12  | 0,11 | 3,28 | 638,26 | 565,85 | 362,2  | 68,25 | 336,25 | 4,6  | 45,49 | 35,19 | 93,08 |
|           | Вторник, 1 неделя           |       |       |      |          |                |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|           | Завтрак                     |       |       |      |          |                |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
| 54-2з     | Огурец в нарезке            | 60    | 0,5   | 0,1  | 1,5      | 8,5            | 0,02 | 0,02 | 6      | 0    | 6    | 4,8    | 84,6   | 13,8   | 8,4   | 25,2   | 0,36 | 1,8   | 0,12  | 10,2  |
| 54-4г     | Каша гречневая рассыпчатая  | 150   | 8,2   | 6,3  | 35,9     | 233,7          | 0,21 | 0,12 | 19,19  | 0,09 | 0    | 149,45 | 219,36 | 46,62  | 120,2 | 180,99 | 4,05 | 22,28 | 13,18 | 16,06 |
| 54-4м     | Котлета из говядины         | 100   | 14,6  | 13,9 | 13,1     | 236,2          | 0,07 | 0,12 | 17,7   | 0,07 | 0,1  | 187,72 | 235,68 | 31,81  | 20,93 | 146,75 | 2,05 | 14,21 | 14,93 | 49,4  |
| Пром.     | Сок абрикосовый             | 200   | 1     | 0    | 25,4     | 105,6          | 0,04 | 0,08 | 434    | 0    | 8    | 4      | 490    | 40     | 20    | 36     | 0,4  | 0     | 0     | 0     |
| Пром.     | Хлеб украинский             | 40    | 2,6   | 0,5  | 15,8     | 78,2           | 0,07 | 0,03 | 0      | 0    | 0    | 162,4  | 94     | 11,6   | 18,8  | 60     | 1,56 | 1,76  | 2,2   | 9,6   |
|           | Итого за Завтрак            | 550   | 26,9  | 20,8 | 91,7     | 662,2          | 0,41 | 0,37 | 476,89 | 0,16 | 14,1 | 508,37 | 1123,6 | 143,83 | 188,3 | 448,94 | 8,42 | 40,05 | 30,43 | 85,26 |
|           | Итого за день               | 550   | 26,9  | 20,8 | 91,7     | 662,2          | 0,41 | 0,37 | 476,89 | 0,16 | 14,1 | 508,37 | 1123,6 | 143,83 | 188,3 | 448,94 | 8,42 | 40,05 | 30,43 | 85,26 |
|           | Среда, 1 неделя             |       |       |      |          |                |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|           | Завтрак                     |       |       |      |          |                |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
| 54-11г    | Картофельное пюре           | 150   | 3,1   | 5,3  | 19,8     | 139,4          | 0,12 | 0,11 | 23,8   | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49  | 28,23 | 84,47  | 1,03 | 28,46 | 0,81  | 42,79 |
| 54-6м     | Биточек из говядины         | 80    | 14,6  | 13,9 | 13,1     | 236,2          | 0,07 | 0,12 | 17,7   | 0,07 | 0,1  | 187,72 | 235,68 | 31,81  | 20,93 | 146,75 | 2,05 | 14,21 | 14,93 | 49,4  |
| 54-21гн   | Какао с молоком             | 200   | 4,7   | 3,5  | 8,9      | 85,9           | 0,07 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68 | 49,92  | 220,23 | 167,6  | 34,32 | 130,28 | 1,08 | 11,7  | 2,92  | 38,25 |

|        |                                |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|--------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Пром.  | Банан                          | 100        | 1,5         | 0,5         | 21          | 94,5         | 0,04        | 0,05        | 20            | 0           | 10           | 31            | 348           | 8             | 42           | 28            | 0,6         | 0,05         | 1            | 2,2          |
| Пром.  | Икра из кабачков. Консервы     | 60         | 0,6         | 2,7         | 2,3         | 35,6         | 0,01        | 0,02        | 45,9          | 0           | 2,1          | 210           | 94,5          | 12,3          | 4,5          | 11,1          | 0,21        | 0,15         | 0            | 1,53         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                    | 40         | 2,6         | 0,5         | 13,4        | 68,3         | 0,07        | 0,03        | 0             | 0           | 0            | 244           | 98            | 14            | 18,8         | 63,2          | 1,56        | 0            | 12,36        | 0            |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>630</b> | <b>27,1</b> | <b>26,4</b> | <b>78,5</b> | <b>659,9</b> | <b>0,38</b> | <b>0,49</b> | <b>124,65</b> | <b>0,16</b> | <b>23,08</b> | <b>884,42</b> | <b>1621,2</b> | <b>273,2</b>  | <b>148,8</b> | <b>463,8</b>  | <b>6,53</b> | <b>54,57</b> | <b>32,02</b> | <b>134,2</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>630</b> | <b>27,1</b> | <b>26,4</b> | <b>78,5</b> | <b>659,9</b> | <b>0,38</b> | <b>0,49</b> | <b>124,65</b> | <b>0,16</b> | <b>23,08</b> | <b>884,42</b> | <b>1621,2</b> | <b>273,2</b>  | <b>148,8</b> | <b>463,8</b>  | <b>6,53</b> | <b>54,57</b> | <b>32,02</b> | <b>134,2</b> |
|        |                                |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | <b>Четверг, 1 неделя</b>       |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
| 54-5з  | Салат из белокачанной капусты  | 80         | 0,6         | 3,1         | 1,8         | 37,5         | 0,03        | 0,03        | 64,38         | 0           | 11,46        | 80,68         | 131,8         | 16,8          | 10,04        | 18,39         | 0,46        | 9,31         | 0,19         | 14,37        |
| 54-6г  | Рис отварной                   | 150        | 3,6         | 4,8         | 36,4        | 203,5        | 0,03        | 0,02        | 18,36         | 0,09        | 0            | 152,8         | 46,55         | 106,65        | 23,59        | 72,57         | 0,49        | 21,24        | 4,15         | 27,19        |
| 54-2м  | Гуляш из говядины              | 80         | 13,6        | 13,2        | 3,1         | 185,4        | 0,04        | 0,1         | 20,27         | 0,06        | 1,13         | 90,22         | 257,74        | 44,4          | 18,59        | 133,18        | 1,97        | 12,75        | 12,53        | 50,14        |
| 54-23х | Кисель плодово-ягодный         | 200        | 0,2         | 0,1         | 12,2        | 50,6         | 0,01        | 0,01        | 2,45          | 0           | 19,2         | 6,16          | 70,64         | 65,28         | 6,47         | 10,91         | 0,29        | 0,24         | 0,23         | 4,08         |
| Пром.  | Хлеб бородинский               | 40         | 2,7         | 0,5         | 15,9        | 79,2         | 0,07        | 0,03        | 0,4           | 0           | 0            | 98,4          | 94            | 18,8          | 19,6         | 62,8          | 1,56        | 1,76         | 0            | 9,6          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>550</b> | <b>20,7</b> | <b>21,7</b> | <b>69,4</b> | <b>556,2</b> | <b>0,18</b> | <b>0,19</b> | <b>105,86</b> | <b>0,15</b> | <b>31,79</b> | <b>428,26</b> | <b>600,73</b> | <b>251,93</b> | <b>78,29</b> | <b>297,85</b> | <b>4,77</b> | <b>45,3</b>  | <b>17,1</b>  | <b>105,4</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>550</b> | <b>20,7</b> | <b>21,7</b> | <b>69,4</b> | <b>556,2</b> | <b>0,18</b> | <b>0,19</b> | <b>105,86</b> | <b>0,15</b> | <b>31,79</b> | <b>428,26</b> | <b>600,73</b> | <b>251,93</b> | <b>78,29</b> | <b>297,85</b> | <b>4,77</b> | <b>45,3</b>  | <b>17,1</b>  | <b>105,4</b> |
|        |                                |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | <b>Пятница, 1 неделя</b>       |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | Винегрет с растительным маслом | 80         | 1,8         | 13,4        | 10,6        | 170,1        | 0,05        | 0,05        | 182,3         | 0,08        | 5,64         | 528,02        | 320,43        | 33,59         | 26,56        | 53,74         | 1,08        | 912,2        | 3,24         | 29,63        |
| 54-9м  | Жаркое по-домашнему            | 200        | 20,1        | 18,8        | 17,2        | 317,9        | 0,14        | 0,19        | 27,26         | 0,08        | 9,53         | 202,59        | 820,36        | 25,21         | 44,5         | 230,52        | 3,43        | 32,87        | 17,31        | 99,22        |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0,5         | 0           | 19,8        | 81           | 0           | 0           | 15            | 0           | 0,02         | 0,05          | 0,17          | 108,08        | 2,11         | 4,31          | 0,08        | 0            | 0            | 0            |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3           | 0,3         | 19,7        | 93,8         | 0,04        | 0,01        | 0             | 0           | 0            | 199,6         | 37,2          | 8             | 5,6          | 26            | 0,44        | 1,28         | 6,32         | 5,8          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>500</b> | <b>25,4</b> | <b>32,5</b> | <b>67,3</b> | <b>662,8</b> | <b>0,23</b> | <b>0,25</b> | <b>224,56</b> | <b>0,16</b> | <b>15,19</b> | <b>930,26</b> | <b>1178,2</b> | <b>174,88</b> | <b>78,77</b> | <b>314,57</b> | <b>5,03</b> | <b>946,3</b> | <b>26,87</b> | <b>134,7</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>500</b> | <b>25,4</b> | <b>32,5</b> | <b>67,3</b> | <b>662,8</b> | <b>0,23</b> | <b>0,25</b> | <b>224,56</b> | <b>0,16</b> | <b>15,19</b> | <b>930,26</b> | <b>1178,2</b> | <b>174,88</b> | <b>78,77</b> | <b>314,57</b> | <b>5,03</b> | <b>946,3</b> | <b>26,87</b> | <b>134,7</b> |
|        |                                |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | <b>Понедельник, 2 неделя</b>   |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
| 54-21з | Кукуруза сахарная              | 60         | 1,2         | 0,2         | 6,1         | 31,3         | 0,01        | 0,02        | 0,72          | 0           | 1,15         | 182,4         | 67,73         | 22,18         | 6,79         | 21,4          | 0,19        | 0            | 0,26         | 10,8         |
| 54-1г  | Макароны отварные              | 150        | 5,3         | 4,9         | 32,8        | 196,8        | 0,06        | 0,02        | 18,36         | 0,09        | 0            | 149,04        | 53,8          | 105,83        | 7,19         | 40,7          | 0,73        | 20,77        | 0,06         | 11,92        |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом    | 80         | 9,9         | 10,5        | 9,7         | 172,6        | 0,05        | 0,1         | 8,76          | 0,02        | 0,4          | 93,79         | 180,54        | 39,76         | 16,66        | 114,43        | 1,26        | 14,4         | 8,95         | 41,06        |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0,2         | 0,1         | 3           | 13,4         | 0           | 0,01        | 0,38          | 0           | 1,16         | 1,23          | 30,13         | 66,93         | 4,56         | 8,52          | 0,76        | 0,01         | 0,02         | 0,7          |
| Пром.  | Хлеб ржано-пшеничный           | 40         | 2,6         | 0,5         | 15,8        | 78,2         | 0,07        | 0,03        | 0             | 0           | 0            | 162,4         | 94            | 11,6          | 18,8         | 60            | 1,56        | 1,76         | 24           | 9,6          |

[illegible]

|        |                                |       |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|--------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80    | 0,7   | 5,4   | 4      | 67,1   | 0,02 | 0,02 | 72,89  | 0    | 2,26  | 200,99 | 127,85 | 12,1   | 9,66  | 21,4   | 0,41 | 7,86  | 1,27  | 11,85 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины      | 200   | 14,9  | 14,4  | 37,6   | 339,5  | 0,07 | 0,11 | 255,06 | 0,1  | 0,7   | 183,71 | 260,65 | 112,57 | 42,66 | 188,17 | 2,14 | 26,48 | 14,6  | 79,68 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов    | 200   | 0,5   | 0     | 19,8   | 81     | 0    | 0    | 15     | 0    | 0,02  | 0,05   | 0,17   | 108,08 | 2,11  | 4,31   | 0,08 | 0     | 0     | 0     |
| Пром.  | Хлеб украинский                | 40    | 2,6   | 0,5   | 15,8   | 78,2   | 0,07 | 0,03 | 0      | 0    | 0     | 162,4  | 94     | 11,6   | 18,8  | 60     | 1,56 | 1,76  | 2,2   | 9,6   |
| Пром.  | Яблоко                         | 100   | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66,6   | 0,05 | 0,03 | 7,5    | 0    | 15    | 39     | 417    | 24     | 13,5  | 16,5   | 3,3  | 3     | 0,45  | 12    |
|        | Итого за Завтрак               | 620   | 19,3  | 20,9  | 91,9   | 632,4  | 0,21 | 0,19 | 350,45 | 0,1  | 17,98 | 586,15 | 899,67 | 268,35 | 86,73 | 290,38 | 7,49 | 39,1  | 18,52 | 113,1 |
|        | Итого за день                  | 600   | 19,3  | 20,9  | 91,9   | 632,4  | 0,21 | 0,19 | 350,45 | 0,1  | 17,98 | 586,15 | 899,67 | 268,35 | 86,73 | 290,38 | 7,49 | 39,1  | 18,52 | 113,1 |
|        |                                |       |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|        |                                | Масса | Белки | Жиры  | Углево | Энерге | B1   | B2   | A      | D    | C     | Na     | K      | Ca     | Mg    | P      | Fe   | I     | Se    | F     |
|        |                                | г     | г     | г     | г      | ккал   | мг   | мг   | мкг    | рети | мкг   | мг     | мг     | мг     | мг    | мг     | мг   | мкг   | мкг   | мкг   |
|        | Средние показатели за Завтрак  | 563,5 | 24,45 | 22,35 | 73,56  | 593,2  | 0,26 | 0,32 | 206,48 | 0,18 | 15,11 | 639,87 | 330    | 286,65 | 104,6 | 382,45 | 5,53 | 138,7 | 30,14 | 157,1 |
|        | Средние показатели за период   | 563,5 | 24,5  | 22,4  | 73,6   | 593,2  | 0,3  | 0,3  | 206,5  | 0,2  | 15,1  | 639,9  | 330    | 286,7  | 104,6 | 382,5  | 5,5  | 138,7 | 30,1  | 157,1 |