

МЕНЮ

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор: _____ Р.В.Орлова

01.09.2026г.

2-го разового питания (завтрак)

учащихся 1- 4 класса
возраст 7 - 11 лет

Муниципального общеобразовательного учреждения

"Литвиновская основная общеобразовательная школа"

2026-2027 учебный год

Всего обучающихся- 2 человека, питаются - 2 человека. Стоимость питания - 82,39 рубля (бесплатно)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
145	Овощное рагу с курицей	200	26.3	17.9	45.76	399		43.5			41.42		66	2.4
332	Кисель из концентрата	200	0	0	11.14	49.6	0.002	0	0	0	0.08		0	0.002
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50			0.20
502	Батон из пшеничной муки	29	2.22	0.87	15.42	75.00	0.00	0.10			11.10			0.30
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	-	54.60	0.01	0.11	52.00		132.00	75.00	5.25	0.15
ИТОГО:		494	35.30	23.80	72.92	668.70	0.03	43.96	52.00		252.10	75.00	71.25	3.05
ИТОГО за день:		494	35.30	23.80	72.92	668.70								

Средние показания задень	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	35.30	23.80	72.92	668.70

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
306	Котлета, мясная	80	12.88	10.48	5.28	167.20	0.08	0.13	23.00		35.00	134.00	26.00	1.20
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75					14.82		135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36		10.28	1.90
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50			0.20
2	Батон пшеничный с маслом	39	1.85	4.25	13.13	77.50					4.20		2.10	0.18
ИТОГО:		519	26.79	21.58	85.53	693.55	0.14	2.18			149.88	134	174.21	8.04
ИТОГО за день:		519	26.79	21.58	85.53	693.55								

Средний показатель за день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	26.79	21.58	85.53	693.68

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Завтрак										
54	Салат из свёклы отварной с яблоками	60	0.654	3.648	6.72	62.34		3.864		
98	Жаркое по домашнему	200	15.00	16.00	16.26	270.66	0.01	1.28		
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25		
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00		0.03	-	-
2	Батон пшеничный с маслом	39	1.85	4.25	13.13	77.50				
ИТОГО:		549	20.87	24.52	51.71	561.00	0.01	5.424		
ИТОГО за день:		549	20.87	24.52	51.71	561.00				

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	20.87	24.52	51.71	561.00

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Минеральные вещества (мг.)			
Ca	P	Mg	Fe
17.562		10.098	9.888
6.38			0.28
67.50			0.20
11.10		1.40	0.28
4.20		2.10	0.18
106.746		13.598	10.823



среда
первая
осенне-
зимний

7-11 лет

[REDACTED]

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Мин
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са
Завтрак											
523	Гуляш	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.09	0.72			9.78
202	Макаронные изделия отварные	150	5.75	4.52	26.45	168.45	0.16			0.97	1.55
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50
502	Батон из пшеничной муки	29	2.22	0.87	15.42	75.00	0.00	0.10			11.10
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	-	54.60	0.01	0.11	52.00		132.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00		0.03	-	-	11.10
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00		10.00			16.00
ИТОГО:		644	22.76	17.08	68.53	652.49	0.26	11.21	52.00	0.97	249.03
ИТОГО за день:		644	22.76	17.08	68.53	652.49					

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	22.76	17.08	68.53	652.49

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Максимальные вещества (мг.)		
P	Mg	Fe
		2.42
51.70	13.70	1.11
		0.20
		0.30
75.00	5.25	0.15
	1.40	0.28
	9.00	2.20
75.00	29.35	6.66

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная
категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са
Завтрак											
77	Рыба припущенная (минтай)	100	30.00	14.50	2.17	259.17	0.17	0.26		0.48	18.58
174	Пюре картофельное	150	2.39	4.85	13.71	124.49	0.09	5.83			15.58
71	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00		0.03	-	-	11.10
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50
2	Батон пшеничный с маслом	39	1.85	4.25	13.13	77.50					4.20
ИТОГО:		574	37.72	24.22	44.92	613.37	0.26	7.60		0.48	119.76
ИТОГО за день:		574	37.72	24.22	44.92	613.37	0.26	7.60		0.48	119.76

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	37.72	24.22	44.92	613.37

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная
категория:

Минеральные вещества (мг.)		
Р	Mg	Fe
195.68		0.59
		0.35
		0.11
	1.40	0.28
		0.20
	2.10	0.18
195.68	3.50	1.70
195.68	3.50	1.70

пятница

первая

осенне-

зимний

7-11 лет

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Завтрак										
306	Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)	80	12.88	10.48	5.28	167.20	0.08	0.13	23.00	
202	Макароны изделия отварные	150	5.48	4.17	33.26	168.45	0.07			0.97
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25		
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	
2	Батон пшеничный с маслом	39	1.85	4.25	13.13	77.50				
ИТОГО:		519	27.59	23.04	69.84	622.25	0.21	1.97	47.40	0.97
ИТОГО за день:		519	27.59	23.04	69.85	622.25	0.21	1.97	47.40	0.97

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	27.59	23.04	69.85	622.25

Минеральные вещества (мг.)			
Ca	P	Mg	Fe
35.00	134.00	26.00	1.20
11.18		21.12	0.88
67.50			0.20
152.22	124.56	21.34	4.06
4.20		2.10	0.18
270.10	258.56	70.56	6.52
270.10	258.56	70.56	6.52

День: понедельник

Неделя: вторая
осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы (мг.)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
Завтрак											
523	Гуляш	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.09	0.72			9.78
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75					14.82
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50
502	Батон из пшеничной муки	29	2.22	0.87	15.42	75.00	0.00	0.10			11.10
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	-	54.60	0.01	0.11	52.00		132.00
б/н	Конфеты	20	1.28	6.92	11.00	108.66	0.01	-			1.00
ИТОГО:		564	26.58	25.31	94.80	844.05	0.17	2.98			264.56
ИТОГО за день:		644	25.70	18.79	93.60	782.39	0.16	12.98	52.00		279.56

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	25.70	18.79	93.60	782.39

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

288	Куриные окорочка отварные	100	23.46	25.82	0.5	328	0.04	23.5		56
194	Рис отварной	150	3.57	6	0.33	188.82	0.024	0		1.1445

неральные вещества (мг.)		
P	Mg	Fe
		2.42
	135.83	4.56
	10.28	1.90
		0.20
		0.30
75.00	5.25	0.15
	2.00	0.28
75.00	153.36	9.81
75.00	160.36	11.73

167.120.281.82

0.4974

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca
Завтрак											
291	Плов из птицы	200	31.72	26.56	55.76	589.06	0.1	1.58	75		70.48
332	Кисель из концентрата	200	-	-	11.14	49.60	0.00	-	-	-	0.08
2	Батон пшеничный с маслом	39	1.85	4.25	13.13	77.50					4.20
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50
ИТОГО:		489	36.87	31.41	80.63	806.66	0.01	1.83	75.00		142.26
ИТОГО за день:		489	36.87	31.41	80.63	806.66					

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	36.87	31.41	80.63	806.66

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

неральные вещества (мг.)		
Р	Mg	Fe
<i>311.41</i>	<i>74.23</i>	<i>3.43</i>
	-	<i>0.00</i>
	<i>2.10</i>	<i>0.18</i>
		<i>0.20</i>
311.41	76.33	3.81

среда
вторая
осенне-
зимний

7-11 лет

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минераль ные
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са
Завтрак											
288	Куриные окорочка	100	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50			56.00
202	Макаронные изделия отварные	150	5.752	4.52	26.45	168.45	0.16			0.969	1.55
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36
493	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25			67.50
502	Батон из пшеничной муки	29	2.22	0.87	15.42	75.00	0.00	0.10			11.10
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	-	54.60	0.01	0.11	52.00		132.00
ИТОГО:		544	38.37	36.40	70.85	831.15	0.27	25.76	52.00	0.97	296.51
ИТОГО за день:		544	38.37	36.40	70.85	831.15					

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	38.37	36.40	70.85	831.15

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

P	Mg	Fe

167.10	20.28	1.82
51.7	13.7	1.11
	10.28	1.90
		0.20
		0.30
75.00	5.25	0.15
293.80	49.51	5.48

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
						Завтрак				
67	<i>Винегрет овощной</i>	200	2.8	20.8	14.58	250.2	0.06	28.56	0	0
243	<i>Сосиска отварная</i>	80	8.80	19.12	0.32	208.00				
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-
493	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.30	0.60	0.60	90.50	0.00	0.25		
2	<i>Батон пшеничный с маслом</i>	39	1.85	4.25	13.13	77.50				
ИТОГО:		569	16.82	44.79	43.63	686.20	0.06	28.84		
ИТОГО за день:		569	16.82	44.79	43.63	686.20				

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	16.82	44.79	43.63	686.20

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная категория:

Минеральные вещества (мг.)			
Ca	P	Mg	Fe
96.72		61.2	4.824
28.00		12.40	1.44
11.10		1.40	0.28
67.50			0.20
6.30		3.15	0.26
209.62		78.15	7.00

пятница
вторая
осенне-
зимний

7-11 лет

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков для общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	70.00
Мука пшеничная	15	15	2.00
Крупы, бобовые	45	45	49.00
Макаронные изделия	15	15	52.50
Картофель	250 <*>	188	100.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	121.05
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	135.70
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20.00
Соки плодовоовощные, напитки	200	200	
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат.	40 (51)	35	
Рыба-филе	60	58	
Колбасные изделия	15	14.7	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	
Сыр	10	9.8	16.00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	
Масло сливочное	30	30	19.50
Масло растительное	15	15	10.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2.10
Сахар <***>	40	40	26.00
Кондитерские изделия	10	10	20.00

Чай	0.4	0.4	
Какао	1.2	1.2	4.00
Дрожжи хлебопекарные	1	1	
Соль	5	5	5.00

уемые для

мелкий

з 10 дней

В Г, МЛ, НЕТТО
7-11 лет
40.00
70.00
2.00
49.00
52.50
75.00
69.75
125.00
37.00
106.00
400.00
15.00
19.50
10.00
2.10
26.00
20.00

4.00
5.00