

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____ Директор ШКОЛЫ :
О.А. Паутова
« » 20 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат
школьного питания»



Османова Л.А.
«25» августа 2026 года.

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Возрастная категория: 7-11

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

(вариант 1 на сумму 95,00 рублей)

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2,3/2,4,3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс,2015 и 2017 года

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
396	Блинчики с повидлом 150/70	150	10.98	7.68	58.62	347.72	0.2	1.65	23.36	3.59	168.4	205.7	49.9	1.51
б/н	с повидлом	70	0.4		50.12	201.88		1		0.3	0.8	12.6	6.3	0.3
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	11.91	8.1	128.4	626.1	0.22	15.45	23.4	4.1	200.1	233.6	67.5	4.35

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	170	29.95	12.8	59.8	431.5	0.06	2.2	78.9	1.7	252.6	236.98	33.6	1.16
	повидло	80	0.45		57.3	230.7		1.1		0.34	0.9	14.4	7.2	0.34
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/н	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	34.22	14.22	150	833.8	0.56	4.9	78.9	2.51	276.9	299.3	59.7	2.46

День третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	180	16.7	29.8	3.2	347.6	0.09	-	310.3	0.7	123.7	270	19.4	3.2
б/н	Зеленый горошек	40	1.7	0.13	4.9	28		3.9	10.8		14.4	26.8	6.8	0.4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
б/н	Батон нарезной	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	8.12	34.8	12.12	0.44
б/н	Хлеб ржаной	40	0.18	0.6	10.4	56	0.02			0.48	12.2	56.6	12.12	0.16
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	21.87	30.95	47.72	554.62	0.15	6.7	321	1.71	173.3	392.5	52.74	4.54

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 170/10	170	6.1	16.2	34.4	228.9	0.06	0	32.4	0.85	13.8	42.6	9.3	0.9
	Сыр	10	2.32	2.95	-	36	0.006	0.08	26	0.05	88	50	3.5	0.1
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/н	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		530	12.64	20.97	77.05	483.5	0.586	11.68	58.4	1.57	141.2	151.5	40.7	4.16

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6.9	12.7	49.4	340.9	0.1	1.1	62.3	0.2	151.6	178	42.3	0.9
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7	0.05	1.2	21.96	-	119.9	112.1	23	1.8
б/н	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56

	Соль йодированная													
ИТОГО:		500	17.1	15.4	94.25	578.6	0.65	2.3	84.3	0.66	279.6	333.6	81.8	3.26

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом 150/60 повидло	150	11.5	11.48	61.49	397.5	0.23	0.55	27.5	5.3	125.73	185.3	48.86	2.09
		60	0.34		42.9	173		0.8		0.25	0.7	10.8	5.4	0.3
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	12.37	11.9	124.1	647	0.25	14.15	27.5	5.76	157.3	211.4	65.56	4.93

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7.5	13.6	53.7	367.5	0.17		62.3	0.26	148.8	178.9	41.4	0.7
б/н	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11.32	15.02	86.55	539.1	0.67	1.6	62.3	0.73	172.2	226.8	60.3	1.66

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с повидлом 170/40	170	29.95	12.8	59.8	431.5	0.06	2.2	78.9	1.7	252.6	236.98	33.6	1.16

	повидло	40	0.23		28.6	115.3		0.5		0.17	0.47	7.2	3.6	0.2
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
б/н	Батон нарезной	50	3.75	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
б/н	Печенье	40	1.12	9.8	20.4	185.6	0.06	-	38.4	0.6	16.6	46.4	8	0.5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	35.18	24.02	144.6	904.9	0.62	5.5	117	3.13	296.1	338.4	64	2.75

День
 девятый

Неделя
 вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшениная	220	7.86	10.06	49.36	320	0.14	0.96	54.8		146.77	221.3	44.33	2.34
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/н	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		570	12.08	11.88	92.01	538.6	0.66	12.56	54.8	0.67	186.2	280.2	72.23	5.5

День
 десятый

Неделя
 вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 170/10	170	6.1	16.2	34.4	228.9	0.06	0	32.4	0.85	13.8	42.6	9.3	0.9
	Сыр	10	2.32	2.95	-	36	0.006	0.08	26	0.05	88	50	3.5	0.1
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
б/н	Батон нарезной	50	3.75	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО:	530	12.7	20.97	79.95	484.4	0.586	12.88	58.4	1.76	144.2	151.4	40.6	4.09

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	11.88	8.07	130.89	628.1
2 день	34.22	14.22	149.95	833.8
3 день	21.87	30.95	47.72	554.62
4 день	12.61	20.94	79.5	485.5
5 день	17.1	15.4	94.25	578.6
6 день	12.34	11.87	126.54	649
7 день	12.61	20.94	79.5	485.5
8 день	11.32	15.02	86.55	539.1
9 день	35.17	24.02	141.65	904
10 день	13.23	21.04	102.19	587.7
Итого за 10 дней	182.35	182.47	1038.74	6245.92
Итого за 1 день	18.235	18.247	103.874	624.592
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит	20-25% - от нормы - 335.00, составит	20-25% - от нормы - 2350.00, составит