

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

М.Б.С.Великнз
Н.А.Османова

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат

школьного питания»

«25» августа 2026 года.



Османова Л.А.

августа 2026 года

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 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.:Делта плюс, 2015 года

Возрастная категория: 12-17

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов 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	Са	Р	Mg	Fe
396	Блинчики с повидлом 170/80	170	12.4	8.7	66.4	394.1	0.2	1.9	26.5	4.1	190.9	233.1	56.5	1.7
б/н	с повидлом	80	0.45		57.3	230.7		1.1		0.34	0.9	14.4	7.2	0.34
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	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	13.38	9.12	145.9	701.3	0.22	15.8	26.5	4.7	226.7	265.6	77.3	5.18

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	Са	Р	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	200	35.2	15.1	70.4	507.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	278.8	39.5	1.4
		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	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	40.97	17.08	170.9	967.1	0.77	5.3	92.8	2.95	324.7	358.5	102.1	2.94

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	220	20.4	36.4	3.9	424.8	0.11	-	379.3	0.86	151.2	330	23.7	3.9
б/н	Зеленый горошек	50	2.1	0.16	6.1	35		4.9	13.5		18	33.5	8.5	0.5
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:		550	25.97	37.58	49.62	638.82	0.17	7.7	393	1.87	204.4	459.2	58.74	5.34

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 190/10	190	6.8	18.1	38.4	255.8	0.07	0	36.2	0.95	15.4	47.6	10.4	1
	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	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		570	14.84	23.43	93.86	567.6	0.796	11.68	62.2	1.86	150	176.7	80.6	5.1

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)	280	7.7	14.2	55.3	381.8	0.1	1.2	69.8	0.2	169.8	199.36	47.4	1
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	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль йодированная													
ИТОГО:		550	19.4	17.46	110.5	676.7	0.85	2.4	91.8	0.8	301	372.4	123.4	3.6

День: шестой

Неделя: вторая

[illegible]

ИТОГО:	550	13.98	13.42	149.2	757.7	0.32	14.5	31.2	6.6	178.3	242.5	76.2	5.88
--------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-----	-------	-------	------	------

День: седьмой

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
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	280	8.4	15.2	60.1	411.6	0.19		69.8	0.29	166.7	200.4	46.4	0.8
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
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:		550	13.72	17.18	103.3	640.4	0.89	1.6	69.8	0.9	193.3	265.7	101.8	2

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 200/60 повидло	200	35.2	15.1	70.4	507.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	278.8	39.5	1.4
		60	0.3		42.9	172.95		0.75		0.26	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
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:		550	40.5	26.32	169.5	1038.65	0.63	6.15	131	3.52	340.9	383.8	71.7	3.09

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	280	10	12.8	62.82	407.27	0.18	0.96	69.75		186.8	281.65	56.42	2.98
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	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8

	Соль йодированная	1												
ИТОГО		630	14.22	14.62	108	625.87	0.7	12.56	69.8	0.72	230.2	343.4	86.62	6.74

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 190/10	190	6.8	18.1	38.4	255.8	0.07	0	36.2	0.95	15.4	47.6	10.4	1
	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	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		570	14.85	23.43	96.76	568.5	0.796	12.88	62.2	1.86	149.6	176.6	80.5	5.04

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

Основные Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	13.38	9.12	145.9	701.3
2 день	40.97	17.08	170.86	967.1
3 день	25.97	37.58	49.62	638.82
4 день	14.84	23.43	93.86	567.6
5 день	19.4	17.46	110.46	676.7
6 день	13.98	13.42	149.2	757.7
7 день	13.72	17.18	103.26	640.4
8 день	40.5	26.32	169.45	1038.65
9 день	14.22	14.62	107.97	625.87
10 день	14.85	23.43	96.76	568.5
Итого за 10 дней	211.83	199.64	1197.34	7182.64
Итого за 1 день	21.183	19.964	119.734	718.264
Завтрак – 20% от нормы	20% - от нормы , составит 18	20% - от нормы , составит 18,4	20% - от нормы , составит 76,6	20% - от нормы , составит