

Директор МБОУ СОШ № 3 пос. Рудинское
В.А. Бендаев

«25» августа 2026 года.

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат
школьного питания»

[illegible]

Османова Л.А.

«25» августа 2026 года.

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 рецептур 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 обедов для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей в группе продленного дня, детей участников специальной военной операции
(вариант 1 на сумму 105,00 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.Тютельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

первый
 первая

Неделя:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	60	0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
102	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	5.49	5.27	16.54	148.29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
265	Плов из мяса свинины	240	20.18	45.05	41.34	652.80	0.6	1.96		0.40	19.85	279.38	63.38	2.94
349	Компот из сухофруктов	180	1.0	0.3	42.5	132.1	0.0	0.7		0.2	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		720	29.89	51.18	122.14	1056.99	0.68	4.67	0	5.42	51.35	398.18	127.88	5.16

День: второй
 Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	3	4.8	50.1	0.01	2.4	0.6	-	19.5	22.5	11.5	0.7
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8	0.05	12.6		1.88	41	39.2	17.7	0.7
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14.1	13.6	13.2	231.66	0.15	0.7	27.2	55.44	48.4	64.8	17.9	2.9
309	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.10
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.10	103.14	0.01	0.80		0.07	15.30	4.60	6.40	0.90
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		720	25.14	25.88	90.73	727.91	0.31	16.5	27.8	58.86	139.76	213.97	87.82	7.32

День: третий
Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0.07	1.90	3.90	36.24	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на куп. бульоне	200	2.1	2.2	12.55	87.2	0.07	4.86		1.16	23.6	46.18	19.4	0.8
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9.8	10.7	11.34	179.8	0.05	0.9	41.31		40.95	14.85	60.21	1.08
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.8	0.02			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	соль иодированная	1												
ИТОГО		720	24.09	21.69	123.79	753.92	0.2	16.56	41.31	11.69	110.27	368.96	267.44	8.56

День: четвертый
Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы на растительном масле	60	0.65	3.60	6.70	62.34	0.01	3.90		6.36	17.60	19.80	10.10	0.90
96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2.3	4.2	9.6	113.8	0.07	6.7		1.88	24.92	45.38	19.34	0.74
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8.7	11.2	8.7	171.9	0.3	2	39	94.95	63.5	58.7	55.8	0.5
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.03			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.10	103.14	0.01	0.80		0.07	15.30	4.60	6.40	0.90
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	17.92	25.01	101.64	735.64	0.422	13.4	39	103.76	132.02	174.18	104.84	4.06

День: пятый

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	60	0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2.08	4.10	8.70	116.00	0.04	8.50		1.92	41.40	43.68	20.90	0.98
234	Котлета или биточек рыбные	50	6.6	5.0	8.5	105.8	0.1	0.8	16.8	2.9	51.3	115.3	39.7	0.2
329	Соус красный	40	1.4	4.5	5.0	66.4	0.0	0.2	0.2		38.2	6.3	32.9	0.1
312	Картофельное пюре	150	3.1	4.8	20.4	137.3	0.1	18.2		0.2	37.0	86.6	27.8	1.0
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		740	18.57	20.04	115.31	718.69	0.636	30.33	16.96	10.27	204.78	393.49	192.45	5.1

День: шестой

Неделя: вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.98	2.50	5.40	47.93	0.01	4.10		1.10	16.90	24.90	11.03	0.80
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	200	5.49	5.27	16.54	148.29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)	90	9.8	10.7	11.34	179.8	0.05	0.9	41.31		40.95	14.85	60.21	1.08
309	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.1
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	25.31	23.79	117.09	751.35	0.17	5.7	41.31	2.75	78.71	164.02	135.26	4.8

День: седьмой

Неделя: вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe

42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	60	0.70	0.06	6.90	49.02	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2.08	4.1	8.7	111	0.04	8.5		1.92	41.4	43.68	20.9	0.98
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14.1	13.6	13.2	231.66	0.15	0.7	27.2	55.44	48.4	64.8	17.9	2.9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.8	0.02			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.10	103.14	0.01	0.80		0.07	15.30	4.60	6.40	0.90
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	28.1	24.49	107.4	813.38	0.28	12.01	27.2	62.88	146.12	394.41	215.83	10.76

День:

восьмой

Неделя:

вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0.07	1.90	3.90	36.24	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
99	Суп овощной на мясном бульоне	200	1.27	3.99	7.3	76.2	0.06	14.3		1.86	27.88	39.42	16.6	0.6
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	240	16.86	40.44	22.68	525.24	0.48	9.24	-	4.2	39.36	247.08	58.75	4.08
349	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		740	21.72	47.13	91.24	844.56	0.6	34.34	0	15.98	98.14	390.5	127.35	6.8

День:

девятый

Неделя:

вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0.84	6.02	4.4	75.06	0.02	5.8		2.7	18.7	25.9	11.7	0.5
96	Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне	200	2.3	4.2	9.6	113.8	0.07	6.7		1.88	24.92	45.38	19.34	0.74

291	Плов из мяса птицы	240	20.28	12.6	42.84	366.36	0.12	7.22	23.28	0.6	50.76	210.36	64.85	2.28
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.10	103.14	0.01	0.80		0.07	15.30	4.60	6.40	0.90
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		740	27.21	24.27	105.25	770.5	0.56	20.52	23.28	6	125.78	354.74	122.19	5.99

День:
Неделя

десятый
вторая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0.07	1.90	3.90	36.24	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8	0.05	12.6		1.88	41	39.2	17.7	0.7
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)	90	14.1	13.6	13.2	231.66	0.15	0.7	27.2	55.44	48.4	64.8	17.9	0.70
312	Картофельное пюре	150	3.1	4.8	20.4	137.3	0.1	18.2		0.2	37.0	86.6	27.8	1.0
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	22.86	25.22	101.22	711.83	0.4	42.26	27.2	67.42	157.28	294.59	115.35	4.53

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		29.89	51.18	122.14	1056.99
2 день		25.14	25.88	90.73	727.91
3 день		24.09	21.69	123.79	753.92
4 день		17.92	25.01	101.64	735.64
5 день		18.6	20.0	115.3	718.7
6 день		25.31	23.79	117.09	751.35

7 день	28.1	24.49	107.4	813.38
8 день	21.72	47.13	91.24	844.56
9 день	27.21	24.27	105.25	770.5
10 день	22.86	25.22	101.22	711.83
Итого за весь период:	240.81	288.7	1075.81	7884.77
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)	24.081	28.87	107.581	788.477
Обед составляет 30% от дневной нормы	30% от нормы 77 г составляет 23,1 г	30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г	30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г	30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал