«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

_____

«25» _____ 2026 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат школьного питания»

_____ Османова Л.А.

«25» августа 2026 года.

Примерное меню обедов 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 2.3/2.4.4282-26.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026г. №18
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 2.3/2.4.4282-26. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026г. №18

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.

Неделя: первый

День: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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 кур. 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 рубленная 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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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 рубленная 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		B1	C	A	E	Ca	P	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

ъ

№ рец.	**Приём пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг.)**				**Минеральные вещества (мг.)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**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**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**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: десятый
Неделя вторая

№ рец.	**Приём пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг.)**				**Минеральные вещества (мг.)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**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 2.3/2.4.4282-26)

Основные показатели / **дни по меню**	**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**