«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор ОШ _____

«25» 08 2026 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат школьного питания»

_____ Османова Л.А.

«25» августа 2026 года.

Примерное меню обедов 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 2.3/2.4.4282-26.** 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: 12-17

Меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с ограниченными возможностями здоровья, 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

День: первый
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	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
102	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
265	Плов из мяса свинины	280	23.55	52.56	48.24	761.60	0.7	2.29		0.46	23.16	325.94	73.94	3.44
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
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		870	35.29	60	142.5	1250.26	0.98	5.8	0	23.3	97.16	525.74	171.34	7.86

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	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49	22.13	0.83
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)	100	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
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		870	28.9	32.4	105.4	866.45	0.43	24.08	30.2	68.43	200.95	293	108.33	8.67

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**	**100**	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
112	**Суп с макаронными изделиями и картофелем на кур. бульоне**	**250**	3.37	2.98	15.69	144	0.09	6.08		1.45	31.5	57.73	23.8	1
294	**Котлета рубленная из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)**	**100**	10.20	11.90	12.60	199.80	0.06	1.00	45.90		45.50	66.90	16.50	1.20
302	**Каша рассыпчатая гречневая**	**180**	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
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		**870**	**27.67**	**26.08**	**143.25**	**918.32**	**0.23**	**17.88**	**45.9**	**12.09**	**126.3**	**477.93**	**258.5**	**9.92**

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**	**100**	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
96	**Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне**	**250**	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
297	**Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/50)**	**100**	9.7	12.4	9.7	191	0.33	2.2	43.3	105.5	70.6	65.2	62	0.6
304	**Рис отварной**	**180**	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
342	**Компот из свежих яблок**	**200**	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
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:		**870**	**23.09**	**33.08**	**126.74**	**867.05**	**0.6**	**18.08**	**43.3**	**111.43**	**166.55**	**286.47**	**146.78**	**5.45**

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	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	250	2.6	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.4	51.73	54.6	26.13	1.23
234	Котлета или биточек рыбные	60	7.9	6.0	10.2	127.0	0.1	1.0	20.2	3.5	61.6	138.4	47.6	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	180	3.7	5.8	24.5	164.8	0.1	21.8		0.2	44.4	103.9	33.4	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
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:		890	21.69	23.11	132.6	837.51	0.696	36.31	20.32	11.43	233.39	449.42	214.53	5.68

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	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
294	Котлета рубленная из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10.20	11.90	12.60	199.80	0.06	1.00	45.90		45.50	66.90	16.50	1.20
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
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							45.9					
ИТОГО:		870	28.74	30.78	135.4	901.7	0.48	9.1	45.9	22.4	145.3	320.2	138.3	7.84

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	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2.6	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.4	51.73	54.6	26.13	1.23

278.1	**Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)**	**100**	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
302	**Каша рассыпчатая гречневая**	**180**	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
342	**Компот из свежих яблок**	**200**	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
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:		**870**	**32.45**	**28.23**	**126.29**	**959.77**	**0.3**	**14.39**	**30.2**	**69.62**	**193.43**	**489.8**	**250.83**	**12.35**

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**	**100**	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
99	**Суп овощной на мясном бульоне**	**250**	1.6	4.99	9.1	95.25	0.08	17.9		2.3	34.85	49.3	20.75	0.75
259	**Жаркое по-домашнему с мясом свинины**	**280**	19.67	47.18	26.46	612.78	0.56	10.78	-	4.9	45.92	288.26	68.54	4.76
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
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:		**890**	**26.22**	**56.88**	**112.57**	**1027.37**	**1.01**	**39.48**	**0**	**17.39**	**117.67**	**468.96**	**151.29**	**8.28**

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**	**100**	1.4	10	7.3	125.1	0.03	9.7		4.5	31.2	43.2	19.5	0.6
96	**Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне**	**250**	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
291	**Плов из мяса птицы**	**280**	23.66	14.7	49.98	427.42	0.14	8.43	27.16	0.7	59.22	245.42	75.66	2.66
342	**Компот из свежих яблок**	**200**	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
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		**890**	**31.68**	**31.45**	**120.47**	**921.51**	**0.61**	**27.41**	**27.16**	**8.38**	**154.67**	**418.95**	**146.34**	**6.76**

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**	**100**	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
88	**Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне**	**250**	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49	22.13	0.83
278.1	**Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)**	**100**	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
312	**Картофельное пюре**	**180**	3.7	5.8	24.5	164.8	0.1	21.8		0.2	44.4	103.9	33.4	1.2
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
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:		**870**	**25.75**	**29.95**	**115.66**	**828.91**	**0.4**	**49.18**	**30.2**	**74.13**	**207.85**	**369.5**	**130.73**	**7.45**

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	35.29	60	142.5	1250.26
2 день	28.9	32.4	105.4	866.45
3 день	27.67	26.08	143.25	918.32
4 день	23.09	33.08	126.74	867.05
5 день	21.7	23.11	132.6	837.5
6 день	28.74	30.8	135.4	901.7
7 день	32.45	28.23	126.29	959.77
8 день	26.22	56.88	112.57	1027.37
9 день	31.68	31.45	120.47	921.51
10 день	25.75	29.95	115.66	828.91
Итого за весь период:	281.48	351.96	1260.88	9378.85
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)	**28.148**	**35.196**	**126.088**	**937.885**
Обед составляет 30% от дневной нормы	30% от нормы 90 г составляет 27 г	30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г	**30% от дневной нормы383 г составляет 114,9 г**	**30% от дневной нормы2720 ккал составляет 816 ккал**