«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

_____

«__» _____ 2026 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 2.3/2.4.4282-26.** 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 завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

(вариант 2 на сумму 130,00 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 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
396	**Блинчики со сгущенным молоком 150/50**	**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	**сгущенное молоко**	**50**	3.4	3.75	25.25	148.2	0.02	0.2	14.1		135	95.3	14.8	0.8
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:	**500**	**14.91**	**11.85**	**103.6**	**572.42**	**0.24**	**14.65**	**37.5**	**3.8**	**334.3**	**316.3**	**76**	**4.85**

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		B1	C	A	E	Ca	P	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**	**30**	1.3	0.1	3.7	21	-	2.9	8.1	-	6	20.1	5.1	0.3
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	**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
б/н	**Печенье**	**30**	2.55	3.3	25.5	142.92								
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	**500**	**24.32**	**34.53**	**62.71**	**652.26**	**0.43**	**4.5**	**318**	**1.46**	**161.1**	**363**	**46.8**	**5.47**

День: **третий**

Неделя: первая

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с ягодно-фруктовым соусом	150	26.43	11.31	52.77	380.7	0.06	1.95	69.6	1.5	222.9	209.1	29.61	1.02
		80	0.3	0.2	51.3	208.32	0.006	4.08	-	0.2	17.76	15.1	8.9	0.6
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
15	Сыр	20	4.64	5.9	-	72	0.013	0.15	52	0.1	176	100	7	0.2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500	41.57	20.11	148.9	898.72	0.629	7.38	144	2.26	544.7	479.8	85.01	4.18

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 160/20	160	7.56	8.4	30.7	228.96	0.057	0.03	51.68	0.7	89.68	82.52	11.3	0.88
	сыр	20	4.64	5.9	-	72	0.013	0.15	52	0.1	176	100	7	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	30	2.25	0.84	15.51	85.8	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
338	Фрукты по сезону	120	0.4	0.48	11.8	56.4	0.024	10	-	0.24	19.2	13.2	10.8	2.64
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО	530	14.98	15.64	67.91	472.66	0.394	12.98	104	1.44	306.7	226.1	41.3	4.39

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		B1	C	A	E	Ca	P	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
15	Сыр порционный	15	3.48	4.4		54	0.009	0.1	39	0.075	132	75	5.25	0.15
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	40	3	1.12	20.68	114.4	0.4	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Соль йодированная													

ИТОГО:	**505**	**19.88**	**19.52**	**89.08**	**604**	**0.559**	**2.4**	**123**	**0.795**	**412.7**	**399.9**	**83.75**	**3.29**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
401	**Оладьи с ягодно-фруктовым соусом 150/50**	**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
	соус фруктово-ягодный	**50**	0.18	0.12	32.1	130.2	0.004	2.55	-	0.13	11.1	9.4	5.6	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
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:	**500**	**12.21**	**12.02**	**113.3**	**604.2**	**0.254**	**15.9**	**27.5**	**5.64**	**167.7**	**210**	**65.76**	**5.03**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	**Каша рисовая молочная с маслом сливочным**	**200**	6	10.88	42.96	294	0.06	0.96	54.8	-	128.56	157.4	36.48	0.6
б/н	**Батон нарезной**	**40**	3	1.12	20.68	114.4	0.4	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
15	**Сыр**	**20**	4.64	5.9	-	72	0.013	0.15	52	0.1	176	100	7	0.2
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	**Сушки**	**40**	4.28	0.48	28.4	135.2	0.056	-	-	0.64	9.6	36.4	7.2	0.64
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	**500**	**18.04**	**18.4**	**99.04**	**644.2**	**0.529**	**2.71**	**107**	**1.27**	**338.7**	**333**	**66.28**	**2.28**

День: **восьмой**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223	**Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/50**	**160**	28.2	12.1	56.3	406.1	0.06	2.1	74.2	1.6	237.8	223,,0	31.6	1.1
	сгущенное молоко	**50**	3.4	3.75	25.25	148.2	0.02	0.2	14.1	-	135	95.3	14.8	0.8
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**	3.75	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**	**42.97**	**28.35**	**146.8**	**977.6**	**0.69**	**3.5**	**149**	**2.85**	**520.8**	**297.3**	**93.9**	**4.75**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	**Каша вязкая молочная пшенная**	**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**	**30**	2.25	0.84	15.51	85.8	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
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		**550**	**10.63**	**11.32**	**81.67**	**481.4**	**0.46**	**12.56**	**54.8**	**0.6**	**185**	**262.8**	**65.63**	**5.27**

День десятый

Неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	**Макароны отварные с сыром 160/20**	**160**	7.56	8.4	30.7	228.96	0.057	0.03	51.68	0.7	89.68	82.52	11.3	0.88
	сыр	**20**	4.64	5.9	-	72	0.013	0.15	52	0.1	176	100	7	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**	**30**	2.25	0.84	15.51	85.8	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
338	**Фрукты по сезону**	**120**	0.4	0.48	11.8	56.4	0.024	10	-	0.24	19.2	13.2	10.8	2.64
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО:	**530**	**14.98**	**15.64**	**67.91**	**472.66**	**0.394**	**12.98**	**104**	**1.44**	**306.7**	**226.1**	**41.3**	**4.39**

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

Основные / Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14.91	11.85	103.57	572.42
2 день	24.32	34.53	62.71	652.26
3 день	41.57	20.11	148.92	898.72
4 день	14.98	15.64	67.91	472.66
5 день	19.88	19.52	89.08	604
6 день	12.21	12.02	113.29	604.2
7 день	18.04	18.4	99.04	644.2
8 день	18.58	18.47	124.18	748.4
9 день	10.63	11.32	81.67	481.4
10 день	14.98	15.64	67.91	472.66
Итого за 10 дней	190.1	177.5	958.28	6150.92
Итого за 1 день	**19.01**	**17.75**	**95.828**	**615.092**
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