«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

«25» 08 2026 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат школьного питания»

_____ Османова Л.А.

«25» 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 2.3/2.4.4282-26.** 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 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 2.3/2.4.4282-26. 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

№ 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 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		B1	C	A	E	Ca	P	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
	повидло	**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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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

№ 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 повидлом 170/80	170	13	13	69.7	450.5	0.3	0.6	31.2	6	142.5	210	55.4	2.4
	повидло	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**	**13.98**	**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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223	**Запеканка из творога с повидлом 200/60**	**200**	35.2	15.1	70.4	507.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	278.8	39.5	1.4
	повидло	**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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	**Каша вязкая молочная пшенная**	**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		B1	C	A	E	Ca	P	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 2.3/2.4.4282-26)

Основны / 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 544