«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 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 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	**сгущенное молоко**	**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	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
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**	**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	**Печенье**	**30**	2.55	3.3	25.5	142.92								
б/н	**Соль йодированная**	**1**												
ИТОГО:		**580**	**28.51**	**40.88**	**72.22**	**780.84**	**0.17**	**6.5**	**393**	**1.87**	**204.8**	**459.3**	**58.84**	**5.4**

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

223/334	Запеканка из творога с ягодно-фруктовым соусом	200	35.2	15.1	70.4	507.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	278.8	39.5	1.4
		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:		550	50.34	23.9	166.6	1025.62	0.639	8.03	167	2.76	619	549.5	94.9	4.56

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
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	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	14.85	23.43	96.76	568.5	0.796	12.88	62.2	1.86	149.6	176.6	80.5	5.04

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
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	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль йодированная													
	ИТОГО:	565	22.88	21.86	110.5	730.7	0.859	2.5	131	0.875	433	447.4	128.65	3.75

День: шестой

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
401	**Оладьи с ягодно-фруктовым соусом 170/80**	170	13	13	69.7	450.5	0.3	0.6	31.2	6	142.5	210	55.4	2.4
	соус фруктово-ягодный	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**	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:	580	20.44	22.72	116.2	761.8	0.659	1.75	122	1.56	376.8	376	76.2	2.48

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 со сгущенным молоком 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
	сгущенное молоко	60	0.3		42.9	172.95		0.75		0.26	0.7	10.8	5.4	0.3

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:		**550**	**46.87**	**27.6**	**178.6**	**1103.85**	**0.68**	**4.55**	**153**	**3.51**	**445.9**	**491.6**	**92.4**	**4.55**

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 250/20**	**250**	8.9	23.82	50.6	336.62	0.07	0	36.2	0.95	15.4	47.6	10.4	1
	Сыр	**20**	4.64	5.9	-	72	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
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:	**620**	**16.32**	**31.06**	**87.81**	**580.32**	**0.4**	**12.88**	**62.2**	**1.64**	**144.4**	**141.2**	**36.9**	**4.41**

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

Основные	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	13.38	9.12	145.9	701.3
2 день	28.51	40.88	72.22	780.84
3 день	50.34	23.9	166.55	1025.62
4 день	14.85	23.43	96.76	568.5
5 день	22.88	21.86	110.46	730.7
6 день	13.98	13.42	149.2	757.7
7 день	20.44	22.72	116.18	761.8
8 день	46.87	27.6	178.55	1103.85
9 день	14.22	14.62	107.97	625.87
10 день	16.32	31.06	87.81	580.32
Итого за 10 дней	241.79	228.61	1231.6	7636.5
Итого за 1 день	**24.179**	**22.861**	**123.16**	**763.65**
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