«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 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 150/70**	**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	**с повидлом**	**70**	0.4		50.12	201.88		1		0.3	0.8	12.6	6.3	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
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:		**520**	**11.91**	**8.1**	**128.4**	**626.1**	**0.22**	**15.45**	**23.4**	**4.1**	**200.1**	**233.6**	**67.5**	**4.35**

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**	**170**	29.95	12.8	59.8	431.5	0.06	2.2	78.9	1.7	252.6	236.98	33.6	1.16
	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**	**50**	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
	Соль йодированная	**1**												
ИТОГО:		**500**	**34.22**	**14.22**	**150**	**833.8**	**0.56**	**4.9**	**78.9**	**2.51**	**276.9**	**299.3**	**59.7**	**2.46**

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**	**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**	**40**	1.7	0.13	4.9	28		3.9	10.8		14.4	26.8	6.8	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
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:		**500**	**21.87**	**30.95**	**47.72**	**554.62**	**0.15**	**6.7**	**321**	**1.71**	**173.3**	**392.5**	**52.74**	**4.54**

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 170/10**	**170**	6.1	16.2	34.4	228.9	0.06	0	32.4	0.85	13.8	42.6	9.3	0.9
	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**	**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	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		**530**	**12.64**	**20.97**	**77.05**	**483.5**	**0.586**	**11.68**	**58.4**	**1.57**	**141.2**	**151.5**	**40.7**	**4.16**

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
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

	Соль йодированная													
ИТОГО:		**500**	**17.1**	**15.4**	**94.25**	**578.6**	**0.65**	**2.3**	**84.3**	**0.66**	**279.6**	**333.6**	**81.8**	**3.26**

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 150/60**	**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
	повидло	**60**	0.34		42.9	173		0.8		0.25	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
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:		**510**	**12.37**	**11.9**	**124.1**	**647**	**0.25**	**14.15**	**27.5**	**5.76**	**157.3**	**211.4**	**65.56**	**4.93**

День: **седьмой**

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
174	**Каша рисовая молочная с маслом сливочным**	**250**	7.5	13.6	53.7	367.5	0.17		62.3	0.26	148.8	178.9	41.4	0.7
б/н	**Батон нарезной**	**50**	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
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:		**500**	**11.32**	**15.02**	**86.55**	**539.1**	**0.67**	**1.6**	**62.3**	**0.73**	**172.2**	**226.8**	**60.3**	**1.66**

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 170/40**	**170**	29.95	12.8	59.8	431.5	0.06	2.2	78.9	1.7	252.6	236.98	33.6	1.16

	повидло	**40**	**0.23**		**28.6**	**115.3**		**0.5**		**0.17**	**0.47**	**7.2**	**3.6**	**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**	**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**	**35.18**	**24.02**	**144.6**	**904.9**	**0.62**	**5.5**	**117**	**3.13**	**296.1**	**338.4**	**64**	**2.75**

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**	**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**	**9.8**	**47**	**0.02**	**10**	**-**	**0.2**	**16**	**11**	**9**	**2.2**
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		**570**	**12.08**	**11.88**	**92.01**	**538.6**	**0.66**	**12.56**	**54.8**	**0.67**	**186.2**	**280.2**	**72.23**	**5.5**

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 170/10**	**170**	**6.1**	**16.2**	**34.4**	**228.9**	**0.06**	**0**	**32.4**	**0.85**	**13.8**	**42.6**	**9.3**	**0.9**
	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**	**9.8**	**47**	**0.02**	**10**	**-**	**0.2**	**16**	**11**	**9**	**2.2**
б/н	**Батон нарезной**	**50**	**3.75**	**1.4**	**25.85**	**143**	**0.5**	**-**	**-**	**0.65**	**11.5**	**43.5**	**16.5**	**0.55**
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО:	**530**	**12.7**	**20.97**	**79.95**	**484.4**	**0.586**	**12.88**	**58.4**	**1.76**	**144.2**	**151.4**	**40.6**	**4.09**

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	11.88	8.07	130.89	628.1
2 день	34.22	14.22	149.95	833.8
3 день	21.87	30.95	47.72	554.62
4 день	12.61	20.94	79.5	485.5
5 день	17.1	15.4	94.25	578.6
6 день	12.34	11.87	126.54	649
7 день	12.61	20.94	79.5	485.5
8 день	11.32	15.02	86.55	539.1
9 день	35.17	24.02	141.65	904
10 день	13.23	21.04	102.19	587.7
Итого за 10 дней	182.35	182.47	1038.74	6245.92
Итого за 1 день	**18.235**	**18.247**	**103.874**	**624.592**
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