

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»
Лавренова С.Е.
09 2025 года.

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4х классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
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

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2,3/2,4,3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

неделя

понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша Дружба молочная (рис, пшено)	200	6,08	11,18	33,48	260	0,2	1,4			145,6	231	94,4	2,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,2	24,4		133,2	124,55	25,4	2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,2
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	соль йодированная	1												
ИТОГО:		555	16,37	27,64	76,41	631,4	0,6	12,71	103,4	0,77	436,1	470,65	143,95	7,48

неделя

вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со сгущенным	180	23,02	17,42	44,10	425,25	2,52	6,12	117,00		351,90	0,72	47,70	1,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	25,80	18,68	84,52	620,05	2,85	18,95	0,00	0,59	389,00	42,22	69,00	3,97

неделя

среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	0,04				103,05	225,75	16,05	2,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,03	1,17	18,00		113,20	81,00	12,60	0,11
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,57	0,45	8,77	47,25	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	66,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,10

338	<i>Фрукты в ассортименте</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Соль йодированная</i>	1												
ИТОГО:		540	18,98	25,14	79,08	630,89	0,43	11,17	38,00	1,18	254,15	408,95	62,55	7,15

неделя

четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели из птицы с соусом(60\30)	90	11,43	8,36	10,95	165,35	0,00			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
302	Рис отварной	180	4,33	5,19	45,04	244,26	0,00				5,20	134,40	47,25	1,50
376	Чай с сахаром	200	Б	Ж	У	0,00		1,44			13,78	3,96	2,16	0,30
б/н	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80	2,12			6,40	0,44	2,52	0,92	1,76
б/н	Хлеб ржаной	30	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<i>Соль йодированная</i>	1												
ИТОГО:		540	18,40	15,95	96,31	601,41	2,42	1,44	-	7,37	32,38	204,15	81,35	4,68

неделя

пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,86	10,06	49,36	320,00	0,14	0,96	54,80		146,77	221,30	44,33	2,34
382	Какао с молоком	200	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	1,20	21,96		119,90	112,10	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,3			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	<i>Фрукты в ассортименте</i>	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Соль йодированная</i>	1												
ИТОГО:		580	10,79	18,75	79,61	542,30	0,18	12,16	117,00	0,59	289,57	370,50	86,23	6,67

неделя

понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая(с маслом сливочном)	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	14,80	0,12	128,24	154,40	36,48	0,40

382	Какао с молоком	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,06	1,20	24,40		133,20	124,55	25,40	2,60
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		545	12,53	16,85	78,32	521,20	0,46	12,27	78,20	0,79	416,34	391,05	86,03	5,68

неделя

вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с повидлом или джемом	150/30	18,54	15,66	32,04	344,25	0,05	0,4	108,3	0,7	191,7	3210,4	35,3	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		1,6			5,5	6,6	0,5	0,1
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	21,32	16,95	72,31	532,45	0,38	12	108,3	1,29	220,1	3254,1	54,7	1,63

неделя

среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	0,06	0,17	86,40	0,80	221,40	151,60	15,24	0,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,00	1,20	20,00		125,60	90,00	14,00	0,00
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
б/н	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80	2,12			6,40	0,44	2,52	9,20	1,76
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550,00	20,25	19,41	102,26	672,56	2,51	11,37	106,40	7,79	370,34	281,22	57,34	5,19

неделя

четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлеты рубленые из птицы(60/30)	90	9,05	10,20	10,69	171,00	0,04	3,87	32,87		53,73	72,00	19,98	3,24
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	4,86	5,58			17,64	244,62	162,90	5,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	0,96	55,86		2,83			14,20	0,03	2,40	0,36
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,30	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	21,76	18,40	73,29	598,66	5,20	12,28	32,87	0,39	92,47	342,75	195,18	9,33

неделя

пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Оладьи с повидлом	180	12,65	12,52	77,77	474,55	0,10	0,20	34,00	0,50	99,10	195,90	14,40	1,90
382	Какао с молоком	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,05	1,20	21,96		119,90	112,20	23,00	1,80
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		535	15,70	40,27	113,38	654,35	0,48	13,57	55,96	1,12	241,90	345,20	56,30	6,23