

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»

М.П. Подпись: М.П. Подпись

«18.08.2026» 2026 года.



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 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
 2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
- Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДетЛи плюс, 2015 года

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов с ограниченными возможностями здоровья

(вариант 1 на сумму 98,00 рублей)

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептов на продукты для обучающихся по сети образовательных учреждений. Под ред. М.Д. Мотылоного и В.А. Тюталова. - М.:Делфи плюс, 2015 и 2017 годы

День: первый

Постель: первая

№ рецептура	Продукты, наименование, бренда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
296	Блины с повидлом 170/80	170	12,4	8,7	66,4	394,1	0,2	1,9	26,5	4,1		190,9	230,1	66,5	1,7	
60а	с повидлом	80	0,45		57,3	230,7		1,1		0,34		0,9	14,4	7,2	0,14	
377	Чай с сахаром и лимонном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	28,5		2,8		0,01		14,9	4,3	3,3	0,34	
318	Фрукты по сезону	100	6,4	0,4	12,3	47	0,02	10	-	0,25		20	33,8	11,3	2,8	
	Сок, виноградный	1														
ИТОГО:		550	13,38	9,12	145,9	701,3	0,22	15,8	26,5	4,7		236,7	265,6	77,3	5,18	

День: второй

Постель: первая

№ рецептура	Продукты, наименование, бренд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
233/34	Завтрак из творога с повидлом 170/80	200	35,2	15,1	70,4	507,6	0,07	2,6	92,8	7		297,1	276,8	39,5	1,4	
	повидло	80	0,45		57,3	230,7		1,1		0,34		0,9	14,4	7,2	0,14	
276	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	7	28,6		1,6		0,01		15,3	4,4	2,4	0,4	
60а	Батон швейцарский	70	5,2	1,96	36,16	203,2	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	7,95		524,7	558,5	102,1	2,94	

День: третий

Постель: первая

№ рецептура	Продукты, наименование, бренд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
210	Омлет швейцарский	220	20,4	36,4	5,9	474,8	0,11	-	379,3	0,66		151,2	350	25,7	3,9	
60а	Зеленый горошек	50	2,3	0,16	6,1	35		4,9	15,5			10	33,5	8,5	0,5	

277	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	0,9	20,5		2,8		0,01	14,9	4,5	7,3	0,34
606	Батон пряничной	40	3,16	0,4	19,33	93,52	0,04			0,53	0,12	34,8	12,12	0,44
606	Хлеб пшеничный	40	0,18	0,6	10,4	56	0,02			0,48	12,2	50,6	12,12	0,16
606	Соль поваренная	1												
ИТОГО:		550	25,97	37,58	49,62	628,82	0,17	7,7	39,3	1,87	204,4	459,2	58,74	5,34

Денис: ветеринар

Неленя: негула

№ пробы/группа	Проба (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		
206	Макаронные отходы с сахаром 190/10	190	6,8	18,1	18,4	255,8	0,07	0	36,2	0,85	18,4	47,6	10,4	1		
	Сыр	10	2,32	2,05	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1		
276	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4		
606	Батон пряничной	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	5,3	0,8		
284	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	22,3	47	0,02	10	-	0,25	29	13,8	11,3	2,8		
Сред. дегустации		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		

Денис: витрул

Неленя: негула

№ группы	Проба мякоти, наименование блюда	Масса порции (г)	Витаминное содержание (г.)			Защитные вещества (г/100г)	Витаминное (мг.)					Минеральное содержание (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Каша «Льнянка» молочная (пш., шпелю)	280	7,7	14,2	55,5	281,8	0,1	1,2	69,8	0,2	169,8	199,36	47,4	1
282	Каша с молочно	200	6,5	1,3	19	94,7	0,08	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
606	Батон пряничной	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	5,3	0,8
Сред. по дегустации														
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

Денис: шпелю

Неленя: негула

№ группы	Проба мякоти, наименование блюда	Масса порции (г)	Витаминное содержание (г.)			Защитные вещества (г/100г)	Витаминное (мг.)					Минеральное содержание (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом 170/80 поварен	170	1,3	1,3	69,7	450,5	0,3	0,6	31,2	6	142,5	210	45,4	2,4
		80	0,65		57,3	226,7		1,1		0,34	0,9	14,1	7,2	0,34

377	Чай с сахаром и лимонном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
388	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	12.3	47	0.03	10	-	0.25	20	10.8	11.3	2.8
	Соль поваренная	1												
ИТОГО:		550	13.98	13.42	149.2	757.7	0.32	34.5	31.2	6.6	178.3	242.5	76.2	5.88

День: сельской

Поездка: вторая

№ рецептуры	Продукты, наименование, базис	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	280	8.4	15.7	60.1	411.6	0.19		69.8	0.29	166.7	201.4	46.4	0.8	
600	Батон изюмный	70	5.2	1.96	36.16	206.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	51	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 поваренная	1													
ИТОГО:		550	13.72	17.18	103.5	640.4	0.89	1.6	69.8	0.9	193.3	265.7	101.8	2	

День: сельской

Поездка: вторая

№ рецептуры	Продукты, наименование, базис	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
223	Зачекашки из творога с ванилином повидло	200	35.2	15.1	70.4	597.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	218.8	39.5	1.4	
		60	0.3		42.9	172.95		0.75		0.26	8.7	10.8	5.4	0.3	
377	Чай с сахаром и лимонном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34	
600	Батон изюмный	50	3.75	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
600	Печенье	40	1.12	9.8	20.4	185.6	0.06	-	28.4	0.6	16.6	46.4	8	0.5	
	Соль поваренная	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: сельской

Поездка: вторая

№ рецептуры	Продукты, наименование, базис	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	

173	Каша яловая молочная шовинен	280	10	12,8	62,87	607,27	0,18	0,96	69,75		186,8	281,65	56,42	2,89
176	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,2	4,4	2,4	0,4
180	Батон изюбный	50	4,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,66	8,1	43,5	16,5	0,56
188	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	12,3	47	0,02	10	-	0,25	20	15,8	11,3	2,8
	Соль поваренная	1												
ИТОГО		630	14,22	14,62	108	625,87	0,77	12,56	69,8	0,72	230,2	343,4	86,62	6,74

Дети дошкольн

Нормы

№ рецептуры	Продукты, ингредиенты, базовые	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)				Заправочная масса	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	пепт.		В1	С	А	Е	С2	Р	Мg
204	Маккарони отварные с сыром 190/10	190	6,8	18,1	38,4	28,58	0,07	0	36,2	0,95	15,4	47,6	10,4	1
	Сыр	10	2,22	2,95	-	36	0,106	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
217	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,12	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,7	2,3	0,34
238	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	12,3	47	0,02	10	-	0,25	20	15,8	11,3	2,8
0/0	Батон изюбный	70	5,2	1,96	36,16	208,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
	Соль поваренная	1												
ИТОГО		570	14,85	23,43	96,76	568,5	0,796	12,88	62,2	1,36	149,6	176,6	90,5	5,04

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (кДж)
	Б	Ж	У	
1 день	13,18	9,12	145,9	701,3
2 день	40,97	17,08	170,86	967,1
3 день	25,97	37,58	49,62	618,82
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

20% - от нормы норма 20%	20% - от нормы 18 • стоимость	20% - от нормы 18,4 стоимость	20% - от нормы 76,6 стоимость	20% - от нормы 544 стоимость
--	---	---	---	--