

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор *И.В.Савельев*  
*И.В.Савельев*  
«25» августа 2026 года.

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат  
школьного питания»

«Тверской  
комбинат №25»  
школьного  
питания  
*Осипова Л.А.*  
Осипова 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 нормативы СанПиН 2.3.72.4.3590-20. 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.:Делта плюс, 2015 года

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 2.3.2.4.3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П. Могилёного и В.А. Гутельмана. - М.: Делфи плюс, 2015 и 2017 года

День: первый

Неделя: первая

| № рецептуры | Профи питания, 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   |  |  |
| 396         | Ванилики 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 |  |  |
| 606         | 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 лимонот 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 | Профи питания, 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   |  |  |
| 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  |  |  |
| 606         | 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

| № рецептура | Продукты питания, 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     | Мg    | 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   |      |
| 60г         | 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  |      |
| 60г         | Батон парижский                      | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 93,52                          | 0,04          |      |       | 0,52 | 8,12                      | 34,8  | 12,12 | 0,44  |      |
| 60г         | Хлеб ржаной                          | 40               | 0,18                 | 0,6   | 10,4  | 56                             | 0,02          |      |       | 0,48 | 12,2                      | 56,6  | 12,12 | 0,16  |      |
| 60г         | 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

| № рецептура | Продукты питания, 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   |      |  |
| 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  |      |  |
|             |                                      | 10               | 2,32                 | 2,95  | -     | 36                             | 0,006         | 0,08  | 2,6   | 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  |      |  |
| 60г         | Батон парижский                      | 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

| № рецептура | Продукты питания, 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, шпено) | 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             | Каша с молоком                      | 200 | 6,5  | 1,3  | 19    | 94,7  | 0,05 | 1,2 | 21,96 | -    | 119,9 | 112,1 | 23   | 1,8  |
| 606             | Батон нарезной                      | 50  | 3,7  | 1,4  | 25,85 | 143   | 0,5  | -   | -     | 0,46 | 8,1   | 43,5  | 16,5 | 0,56 |
| Соль поваренная |                                     |     |      |      |       |       |      |     |       |      |       |       |      |      |
| 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

Постель: вторая

| № рецептура | Продукт 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   |  |  |
| 401         | Оладьи с повидлом 150/60 повидло | 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 |  |  |
|             |                                  | 60               | 0,34                  |       | 42,9  | 173                            |                | 0,8   |      | 0,25 | 0,7    | 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 |  |  |
| 338         | Фрукты по сезону                 | 100              | 0,4                   | 0,4   | 9,8   | 47                             | 0,02           | 10    | -    | 0,2  | 16     | 11                         | 9     | 2,2  |  |  |
|             | Соль поваренная                  | 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

Постель: вторая

| № рецептура     | Продукт пищи, наименование блюда         | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг.) |     |      |      |       | Минеральные вещества (мг.) |      |      |  |
|-----------------|------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|------------------|-----|------|------|-------|----------------------------|------|------|--|
|                 |                                          |                  | Б                    | Ж     | У     |                                | В1               | С   | А    | Е    | Са    | Р                          | Мg   | 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  |  |
| 606             | 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              | 0,13                 | 0,02  | 7     | 28,6                           |                  | 1,6 |      | 0,01 | 15,3  | 4,4                        | 2,4  | 0,4  |  |
| Соль поваренная |                                          | 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

Постель:

Несезон: вторая

| № рецептура | Крафт пицца, наименование блюда      | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг.) |      |      |      |       | Минеральные вещества (мг.) |       |      |      |  |
|-------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------------|------|------|------|-------|----------------------------|-------|------|------|--|
|             |                                      |                  | Б                     | Ж     | У     |                                | В1                  | С    | А    | Е    | Ca    | P                          | Mg    | Fe   |      |  |
| 223         | Закуска 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 |      |  |
|             |                                      | 40               | 6,23                  |       | 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 |      |  |
| 600         | Батон нарезной                       | 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                | -    | 38,4 | 0,6  | 16,6  | 46,4                       | 8     | 0,5  |      |  |
|             | Соль поваренная                      | 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

| № рецептура | Крафт пицца, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг.) |      |       |      |        | Минеральные вещества (мг.) |       |       |     |  |
|-------------|---------------------------------|------------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------------|------|-------|------|--------|----------------------------|-------|-------|-----|--|
|             |                                 |                  | Б                     | Ж     | У     |                                | В1                  | С    | А     | Е    | Ca     | P                          | Mg    | Fe    |     |  |
| 173         | Каша вязкая молочная овсяная    | 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   |     |  |
| 600         | 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 поваренная                 | 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

| № рецептура | Крафт пицца, наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг.) |      |      |      |      | Минеральные вещества (мг.) |     |      |  |  |
|-------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------|------|------|------|------|----------------------------|-----|------|--|--|
|             |                                   |                  | Б                     | Ж    | У    |                                | В1                  | С    | А    | Е    | Ca   | P                          | Mg  | Fe   |  |  |
| 204         | Макаронные изделия 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  |  |  |
|             |                                   | 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         |
| 600           | Батон нарезной   | 50         | 3,75        | 1,4          | 25,85        | 143          | 0,5          | -            | -           | 0,65        | 11,5         | 43,5         | 16,5        | 0,55        |
|               | Соль поваренная  | 1          |             |              |              |              |              |              |             |             |              |              |             |             |
| <b>Итого:</b> |                  | <b>530</b> | <b>12,7</b> | <b>20,97</b> | <b>79,95</b> | <b>464,4</b> | <b>0,586</b> | <b>12,88</b> | <b>58,4</b> | <b>1,76</b> | <b>144,2</b> | <b>151,4</b> | <b>40,6</b> | <b>40,9</b> |

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

| Основное                   | Пищевые вещества (г)                | Энергетическая ценность (ккал)            |                                            |                                              |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                            |                                     | Б                                         | Ж                                          | У                                            |
| Дни от начала              |                                     |                                           |                                            |                                              |
| 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            | <b>18,235</b>                       | <b>18,247</b>                             | <b>103,874</b>                             | <b>624,592</b>                               |
| Задержка – 20-25% от нормы | 20-25% - от нормы 77,00, составит - | 20-25% - от нормы 79,00, составит 15,80 – | 20-25% - от нормы 335,00, составит 67,00 – | 20-25% - от нормы 2350,00, составит 470,00 – |
|                            | 15,40 – 19,25                       | 19,75                                     | 83,75                                      | 587,50                                       |