

«СОГЛАСОВЫЮ»



Директор

«\_\_» «\_\_» 20\_\_ года.

# «УТВЕРЖДАЮ»



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

**Примерное меню обедов 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 2.3/2.4.3590-20. 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.:ДеЛи плюс, 2015 года

**Возрастная категория:** 7-11

# Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов, в том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей посещающих группу продлённого дня.

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. И.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.

Неделя первая Понедельник Бенкец

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |        |   |      | Минеральные вещества (мг.) |        |       |       |
|-------------|------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|--------|---|------|----------------------------|--------|-------|-------|
|             |                                          |              | Б                     | Ж     | У      |                                | В1             | С      | А | Е    | Са                         | Р      | Мg    | Fe    |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (на курином) | 250          | 5,49                  | 5,27  | 16,54  | 148,25                         | 0,18           | 4,66   | - | 1,94 | 34,14                      | 80,56  | 28,46 | 1,64  |
| 282         | Оладьи из гов. печени с соусом 60/30     | 90           | 10,19                 | 12,3  | 6,65   | 178,91                         | 0,2            | 5,1    | - | -    | 16,56                      | 215,28 | 17,55 | 12,69 |
| 302         | Рис отварной                             | 150          | 3,61                  | 4,33  | 37,53  | 203,55                         | 0,03           | -      | - | 0,28 | 1,37                       | 60,65  | 16,34 | 0,53  |
| 388         | Напиток из шиповника                     | 200          | 0,68                  | 0,28  | 40,76  | 88,2                           | 0,001          | 96     | - | 0,76 | 19,08                      | 3,07   | 3,06  | 0,54  |
| б/н         | Хлеб ржаной                              | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00   | 0,00                           | 0,06           | -      | - | 0,54 | 13,8                       | 63,6   | 15    | 1,86  |
|             | Соль йодированная                        | 1            |                       |       |        |                                |                |        |   |      |                            |        |       |       |
| ИТОГО:      |                                          | 720          | 19,97                 | 22,18 | 101,48 | 618,91                         | 0,471          | 105,76 | 0 | 3,52 | 84,95                      | 423,16 | 80,41 | 17,26 |

Неделя первая вторник

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |       |       |       | Минеральные вещества (мг.) |        |       |      |
|-------------|---------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|-------|------|
|             |                                             |              | Б                     | Ж     | У     |                                | В1             | С     | А     | Е     | Са                         | Р      | Мg    | Fe   |
| 88          | Пи из св. капусты с картофелем (на курином) | 250          | 1,77                  | 4,95  | 7,9   | 89,75                          | 0,05           | 6,32  | -     | 12,62 | 39,78                      | 39,2   | 17,7  | 0,66 |
| 294         | Котлета рубленая из птицы (60/30)с соусом   | 90           | 15,69                 | 15,08 | 14,65 | 257,40                         | 0,17           | 0,81  | 30,26 | 61,56 | 53,79                      | 72     | 19,98 | 3,26 |
| 312         | Картофельное пюре                           | 150          | 3,09                  | 4,43  | 18,93 | 164,7                          | 0,14           | 18,16 | -     | 0,18  | 36,98                      | 86,59  | 27,75 | 1,01 |
| 349         | Компот из сухофруктов                       | 180          | 0,58                  | 0,07  | 28,8  | 132,8                          | 0,02           | 0,73  | -     | 0,51  | 31,08                      | 21,04  | 15,66 | 0,54 |
| б/н         | Хлеб ржаной                                 | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00                           | 0,06           | -     | -     | 0,54  | 13,8                       | 63,6   | 15    | 1,86 |
|             | Соль йодированная                           | 700          | 21,13                 | 24,53 | 70,28 | 644,65                         | 0,44           | 26,02 | 30,26 | 75,41 | 175,43                     | 282,43 | 96,09 | 7,33 |
| ИТОГО:      |                                             |              |                       |       |       |                                |                |       |       |       |                            |        |       |      |

Неделя первая среда

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |   |      | Минеральные вещества (мг.) |        |       |       |
|-------------|--------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|------|---|------|----------------------------|--------|-------|-------|
|             |                                            |              | Б                     | Ж     | У     |                                | В1             | С    | А | Е    | Са                         | Р      | Мg    | Fe    |
| 103         | Суп картофельный с вермишелью (на курином) | 250          | 2,69                  | 2,84  | 17,46 | 118,25                         | 0,001          | 6,6  | - | -    | 23,2                       | 54     | 21,8  | 0,8   |
| 256         | Мясо тушеное (птица)(60/30)с соусом        | 90           | 13,68                 | 15,64 | 2,3   | 202,5                          | 0,28           | 0,18 | - | -    | 19,8                       | 137,44 | 22,6  | 1,49  |
| 302         | Каши рассыпчатая гречневая                 | 150          | 8,60                  | 6,09  | 38,64 | 243,75                         | 0,21           | -    | - | 0,61 | 16,02                      | 203,9  | 135,8 | 4,57  |
| 342         | Компот из свежих яблок                     | 180          | 0,14                  | 0,14  | 25,09 | 103,14                         | 0,001          | 0,72 | - | -    | 12,6                       | 3,96   | 4,5   | 4,72  |
| б/н         | Хлеб ржаной                                | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00                           | 0,06           | -    | - | 0,54 | 13,8                       | 63,6   | 15    | 1,86  |
|             | Соль йодированная                          | 1            |                       |       |       |                                |                |      |   |      |                            |        |       |       |
| ИТОГО:      |                                            | 700          | 25,11                 | 24,71 | 83,49 | 667,64                         | 0,552          | 7,5  | 0 | 1,15 | 85,42                      | 462,9  | 199,7 | 13,44 |

Неделя первая четверг

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |      |      | Минеральные вещества (мг.) |       |       |      |
|-------------|--------------------------------------------------|--------------|-----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|------|------|------|----------------------------|-------|-------|------|
|             |                                                  |              | Б                     | Ж    | У     |                                | В1             | С    | А    | Е    | Са                         | Р     | Мg    | Fe   |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми (горох) (на курином) | 200          | 4,39                  | 4,22 | 13,23 | 118,6                          | 0,06           | 8,3  | -    | 1,88 | 27,78                      | 39,42 | 16,6  | 0,62 |
| 234         | Котлеты рыбные(60/40)                            | 100          | 8,6                   | 7    | 12,01 | 145                            | 0,04           | 0,54 | 12,9 | -    | 31,38                      | 91,64 | 21,65 | 0,84 |

|        |                         |     |       |       |       |       |      |        |      |      |        |        |       |      |
|--------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 312    | Картофельное пюре       | 180 | 3,68  | 5,76  | 24,53 | 164,7 | 0,17 | 21,8   | -    | 0,22 | 46,56  | 103,86 | 33,3  | 1,08 |
| 377    | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,01 | 100    | -    | 0,76 | 21,34  | 3,43   | 3,44  | 0,55 |
| б/н    | Хлеб ржаной             | 30  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,06 | -      | -    | 0,54 | 13,8   | 63,6   | 15    | 1,86 |
|        | Соль йодированная       | 1   |       |       |       |       |      |        |      |      |        |        |       |      |
| ИТОГО: |                         | 710 | 16,67 | 16,98 | 49,77 | 428,3 | 0,34 | 130,64 | 12,9 | 3,4  | 140,86 | 301,95 | 89,99 | 4,95 |

Неделя первая пятница

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая<br>или белковая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг.) |       |    |      | Минеральные вещества (мг.) |        |       |      |  |
|-------------|------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|------------------------------------------------------|----------------|-------|----|------|----------------------------|--------|-------|------|--|
|             |                                                |              | Б                     | Ж     | У     |                                                      | В1             | С     | А  | Е    | Са                         | Р      | Mg    | Fe   |  |
| 96          | Рассольник ленинградский на курином<br>бульоне | 250          | 2,02                  | 5,09  | 11,98 | 107,25                                               | 0,07           | 6,7   | -  | 1,88 | 23,32                      | 45,38  | 19,34 | 0,74 |  |
| 291         | Плов из мяса птицы                             | 220          | 18,64                 | 11,51 | 39,31 | 335,87                                               | 0,1            | 6,6   | 44 | 2,9  | 96                         | 59,6   | 4,8   | 1,8  |  |
| 342         | Компот из свежих яблок                         | 200          | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00                                                 | 0,02           | 0,73  | -  | 0,51 | 32,48                      | 23,44  | 17,46 | 0,69 |  |
| б/н         | Хлеб ржаной                                    | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00                                                 | 0,06           | -     | -  | 0,54 | 13,8                       | 63,6   | 15    | 1,86 |  |
|             | Соль йодированная                              | 1            |                       |       |       |                                                      |                |       |    |      |                            |        |       |      |  |
| ИТОГО:      |                                                | 700          | 20,66                 | 16,6  | 51,29 | 443,12                                               | 0,25           | 14,03 | 44 | 5,83 | 165,6                      | 192,02 | 56,6  | 5,09 |  |

Неделя вторая понедельник

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       |        |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |        |        |        | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|-------------|---------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------|------|--------------------------------|----------------|------|--------|--------|--------|----------------------------|--|--|--|--|
|             |                                       |              | Б                     | Ж     | У     | В1     | С    |                                | А              | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe                         |  |  |  |  |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми(горох) на | 250          | 5,49                  | 5,27  | 16,54 | 148,25 | 0,04 | 8,54                           | -              | 1,92 | 39,78  | 69,46  | 20,9   | 0,98                       |  |  |  |  |
| 290         | Птица тушенная в соусе(60/30)         | 90           | 13,68                 | 15,64 | 2,3   | 202,5  | 0,23 | 0,61                           | 50,4           | 0,99 | 14,57  | 56,99  | 71,1   | 0,63                       |  |  |  |  |
| 309         | Макароны отварные                     | 150          | 5,52                  | 4,52  | 26,44 | 168,45 | 0,06 | -                              | -              | 0,97 | 6,06   | 37,17  | 21,12  | 1,12                       |  |  |  |  |
| 342         | Компот из свежих фруктов              | 180          | 0,14                  | 0,14  | 25,09 | 103,14 | 0,02 | 0,73                           | -              | 0,51 | 31,08  | 21,04  | 15,66  | 0,54                       |  |  |  |  |
| б/н         | Хлеб ржаной                           | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,06 | -                              | -              | 0,54 | 13,8   | 63,6   | 15     | 1,86                       |  |  |  |  |
|             | Соль йодированная                     | 1            |                       |       |       |        |      |                                |                |      |        |        |        |                            |  |  |  |  |
| ИТОГО:      |                                       | 700          | 24,83                 | 25,57 | 70,37 | 622,34 | 0,41 | 9,88                           | 50,4           | 4,93 | 105,29 | 248,26 | 143,78 | 5,13                       |  |  |  |  |

Неделя вторая вторник

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда                                                                                                                          | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |        |   | Минеральные вещества (мг.) |        |        |       |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|--------|---|----------------------------|--------|--------|-------|------|
|             |                                                                                                                                                         |              | Б                     | Ж     | У     |                                | В1             | С      | А | Е                          | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| 88          | Щи с картофелем и капустой свежей на<br>Картофельное пюре<br>Котлета куриная с соусом 60/30<br>Напиток из шиповника<br>Хлеб ржаной<br>Соль йодированная | 250          | 1,77                  | 4,95  | 7,9   | 89,75                          | 0,05           | 12,62  | - | 1,88                       | 39,4   | 39,2   | 17,7  | 0,66 |
| 312         |                                                                                                                                                         | 150          | 3,07                  | 4,80  | 20,44 | 137,25                         | 0,11           | -      | - | 0,24                       | 19,32  | 95,4   | 12    | 0,96 |
| 294         |                                                                                                                                                         | 90           | 15,69                 | 15,08 | 14,65 | 257,40                         | 0,14           | 18,16  | - | 0,18                       | 36,98  | 86,59  | 27,75 | 1,01 |
| 388         |                                                                                                                                                         | 180          | 0,61                  | 0,25  | 36,68 | 79,38                          | 0,01           | 100    | - | 0,76                       | 21,34  | 3,43   | 3,44  | 0,55 |
| 5/и         |                                                                                                                                                         | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00  | 0,00                           | 0,06           | -      | - | 0,54                       | 13,8   | 63,6   | 15    | 1,86 |
| ИТОГО:      |                                                                                                                                                         | 700          | 21,14                 | 25,08 | 79,67 | 563,78                         | 0,37           | 130,78 | 0 | 3,6                        | 130,84 | 288,22 | 75,89 | 5,04 |

Неделя вторая среда

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |     |      | Минеральные вещества (мг.) |       |       |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|------|----------------------------|-------|-------|------|------|
|             |                                                           |              | Б                     | Ж     | У     |                                | В1             | С   | А    | Е                          | Ca    | P     | Mg   | Fe   |
| 103         | Суп картофельный с вермишельюовощной (на курином бульоне) | 250          | 2,69                  | 2,84  | 17,46 | 118,25                         | 0,06           | 8,3 | -    | 1,88                       | 27,88 | 39,42 | 16,6 | 0,62 |
| 259         | Жаркое по-домашнему (мясо птицы)                          | 220          | 15,46                 | 37,08 | 20,84 | 481,48                         | 0,11           | 8,5 | 2,86 | 0,44                       | 44,1  | 5,6   | 55,8 | 5,39 |

|        |                        |     |       |       |        |        |       |       |      |      |        |       |
|--------|------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|--------|-------|
| 342    | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14  | 25,09 | 103,14 | 0,001  | 0,72  | -     | 12,6 | 3,96 | 4,5    | 4,72  |
| б/н    | Батон паровой          | 20  | 1,5   | 10,18 | 52,8   | 0,2    | -     | -     | 0,26 | 4,6  | 17,4   | 6,6   |
| б/н    | Хлеб ржаной            | 30  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,06   | -     | -     | 0,54 | 13,8 | 63,6   | 15    |
| ИТОГО: | Соль йодированная      | 700 | 19,79 | 40,64 | 73,57  | 755,67 | 0,431 | 17,52 | 2,86 | 3,12 | 102,98 | 98,5  |
|        |                        |     |       |       |        |        |       |       |      |      |        | 12,81 |

Неделя вторая четверг

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       |  |  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |       |      |        | Минеральные вещества (мг.) |        |      |  |  |
|-------------|-------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|--|--|--------------------------------|----------------|------|-------|------|--------|----------------------------|--------|------|--|--|
|             |                                           |              | Б                     | Ж     | У     |  |  |                                | В1             | С    | А     | Е    | Са     | Р                          | Mg     | Fe   |  |  |
| 88          | Борщ с картофелем и св. капустой на       | 250          | 1,8                   | 4,92  | 10,93 |  |  |                                | 0,18           | 4,66 | -     | 1,94 | 34,14  | 80,56                      | 28,46  | 1,64 |  |  |
| 294         | Котлеты рубленая из птицы с соусом(60/30) | 90           | 15,69                 | 15,08 | 14,65 |  |  |                                | 0,23           | 0,61 | 50,49 | 0,99 | 14,57  | 56,99                      | 71,1   | 0,63 |  |  |
| 302         | Рис отварной                              | 150          | 3,61                  | 4,33  | 37,53 |  |  |                                | 0,21           | -    | -     | 0,61 | 16,02  | 203,93                     | 135,83 | 4,57 |  |  |
| 342         | Компот из свежих плодов                   | 180          | 0,14                  | 0,14  | 25,09 |  |  |                                | 0,02           | 0,73 | -     | 0,51 | 32,48  | 23,44                      | 17,46  | 0,69 |  |  |
| б/н         | Хлеб ржаной                               | 30           | 0,00                  | 0,00  | 0,00  |  |  |                                | 0,06           | -    | -     | 0,54 | 13,8   | 63,6                       | 15     | 1,86 |  |  |
|             | Соль йодированная                         | 1            |                       |       |       |  |  |                                |                |      |       |      |        |                            |        |      |  |  |
| ИТОГО:      |                                           | 700          | 21,24                 | 24,47 | 88,2  |  |  |                                | 0,7            | 6    | 50,49 | 4,59 | 111,01 | 428,52                     | 267,85 | 9,39 |  |  |

Неделя вторая пятница

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |      |       |         |  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |        |       |      | Минеральные вещества (мг.) |        |       |      |  |
|-------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|------|-------|---------|--|--------------------------------|----------------|--------|-------|------|----------------------------|--------|-------|------|--|
|             |                                      |              | Б                     | Ж    | У     |         |  |                                | В1             | С      | А     | Е    | Са                         | Р      | Мg    | Fe   |  |
| 96          | Рассольник по-Ленинградски с куриным | 250          | 2,02                  | 5,09 | 11,98 |         |  | 107,25                         | 0,06           | 8,3    | -     | 1,88 | 27,88                      | 39,42  | 16,6  | 0,62 |  |
| 278         | Тефтели (месо птицы)(50/40)          | 90           | Пшеничные             | 0,00 | 0,00  | Энергет |  |                                | 0,04           | 1,29   | 30,53 | 0,5  | 27,5                       | 38,77  | 15,72 | 4,59 |  |
| 309         | Макароны отварные                    | 150          | 5,52                  | 4,52 | 26,44 | 168,45  |  |                                | 0,06           | -      | -     | 0,97 | 6,06                       | 37,17  | 21,12 | 1,12 |  |
| 349         | Компот из сухофруктов                | 180          | 0,59                  | 0,08 | 28,81 | 119,52  |  |                                | 0,01           | 100    | -     | 0,76 | 21,34                      | 3,43   | 3,44  | 0,55 |  |
| б/н         | Хлеб ржаной                          | 30           | 0,00                  | 0,00 | 0,00  | 0,00    |  |                                | 0,06           | -      | -     | 0,54 | 13,8                       | 63,6   | 15    | 1,86 |  |
|             | Соль йодированная                    | 1            |                       |      |       |         |  |                                |                |        |       |      |                            |        |       |      |  |
| ИТОГО:      |                                      | 700          | 8,13                  | 9,69 | 67,23 | 395,22  |  |                                | 0,23           | 109,59 | 30,53 | 4,65 | 96,58                      | 182,39 | 71,88 | 8,74 |  |