Приложение№2

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области
_____ М.Н. Казакова
«_____»_____20_____ г.

«Согласовано»
Директор_____
«_____»_____20_____г

« Утверждаю»
Директор ООО «РАТИБОР»
_____Р.Ю.Митряков
«_____»_____2026 г.

Меню завтраков для детей 5-11 классов, членов семей участников СВО, общеобразовательных школ Калининского округа.

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. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.** МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.** Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД ДеЛи, 2022
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 года

первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	280	8,4	15,2	60,1	411,6	0,19		69,8	0,29	166,7	200,4	46,4	0,8
б/н	Батон нарезной	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	13,73	17,18	106,2	641,3	0,89	2,8	69,8	0,9	192,9	265,6	101,7	1,94

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещест			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с повидлом 200/60	200	35,2	15,1	70,4	507,6	0,07	2,6	92,8	2	297,2	278,8	39,5	1,4
	повидло	60	0,3		42,9	172,95		0,75		0,26	0,7	10,8	5,4	0,3
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	3,75	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:		550	40,49	26,32	166,6	1037,75	0,63	4,95	131	3,52	341,3	383,9	71,8	3,15

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
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом слив. и сах.	280	9,5	14,9	59,8	413,6	0,2	1,5	73,8	0,27	176,2	234,6	60,6	1,6
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	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	14,83	16,88	105,9	643,3	0,9	4,3	73,8	0,88	202,4	299,8	115,9	2,74

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
173	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	280	10,5	16,7	60,6	435,2	0,2	1,2	18,8	0,7	187,7	295,2	90,2	2,1
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	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		550	15,82	18,68	103,8	664	0,9	2,8	18,8	1,31	214,3	360,5	145,6	3,3

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)	280	7,7	14,2	55,3	381,8	0,1	1,5	69,8	0,2	169,8	199,36	47,4	1
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	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
	Соль йодированная													
ИТОГО:		550	19,4	17,46	110,5	676,6	0,85	2,7	91,8	0,8	301	372,4	123,4	3,6

Цень: 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
181	Каша жидкая молочная с манной крупы	280	7,7	13,7	53,9	370,4	1,1	1,5	73,8	0,7	170,7	150,4	25,9	0,7
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	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	13,03	15,68	99,96	600,1	1,8	4,3	73,8	1,31	196,9	215,6	81,2	1,84

День: седьмой

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
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	280	8,4	15,2	60,1	411,6	0,19		69,8	0,29	166,7	200,4	46,4	0,8
б/н	Батон нарезной	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	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 йодированная	1												
ИТОГО:		550	13,72	17,18	103,3	640,4	0,89	1,6	69,8	0,9	193,3	265,7	101,8	2

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
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом слив. и сах.	280	9,5	14,9	59,8	413,6	0,2	1,5	73,8	0,27	176,2	234,6	60,6	1,6
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	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	14,83	16,88	105,9	643,3	0,7	4,3	73,8	0,88	202,4	299,8	115,9	2,74

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
210	Омлет натуральный	220	20,4	36,4	3,9	424,8	0,11	-	379,3	0,86	151,2	330	23,7	3,9
б/н	Зеленый горошек	50	2,1	0,16	6,1	35		4,9	13,5		18	33,5	8,5	0,5
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	Хлебная корзина (хлеб ржаной, хлеб пшеничный)	80	5	1,87	33,65	185	0,54	-	-	0,82	17,3	85,9	26,5	1,8
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	27,63	38,45	53,55	674,3	0,65	7,7	393	1,69	201,4	453,7	61	6,54

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
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	280	7,7	14,2	55,3	381,8	0,1	1,5	69,8	0,2	169,8	199,36	47,4	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	70	5,2	1,96	36,16	200,2	0,7	-	-	0,6	11,3	60,9	53	0,8
	Соль йодированная													
ИТОГО:		550	13,02	16,18	98,46	610,6	0,8	3,1	69,8	0,81	196,4	264,7	102,8	2,2

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

Основны / Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	13,73	17,18	106,16	641,3
2 день	40,49	26,32	166,55	1037,75
3 день	14,83	16,88	105,86	643,3
4 день	15,82	18,68	103,76	664
5 день	19,4	17,46	110,46	676,6
6 день	13,03	15,68	99,96	600,1
7 день	13,72	17,18	103,26	640,4
8 день	14,83	16,88	105,86	643,3
9 день	27,63	38,45	53,55	674,3
10 день	13,02	16,18	98,46	610,6
Итого за 10 дней	186,5	200,89	1053,88	6831,65
Итого за 1 день	**18,7**	**20,1**	**105,4**	**683,2**
Норма 20%	**18**	**18,4**	**76,6**	**544**