

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Василёвская начальная общеобразовательная школа

172851 Тверская область, Торопешский муниципальный округ, Василёвское с/п, д. Ново-Троицкое, ул. Озёрная, д. 56  
Тел.: 8(48268) 2-84-48, e-mail: [vasilevsk\\_oonb@mail.ru](mailto:vasilevsk_oonb@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
директора школы:

  
/В.В. Степанова/

Приказ №46 от 29.08.2025г.



**Десятидневное меню  
(завтрак)  
на осенне-зимний период**

*для обучающихся 1-4-х классов по категории от 7-11 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.0180-20*

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с  
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма».

День:	понедельник													
Неделя:	Первая (понедельник)													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастна я категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)		Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Второй завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с маслом слив и тертым сыром	200/15	14,09	10,55	22,5	236,11	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
	Масло сливочное	5												
	Сыр	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			24,37	22,79	64,71	558,71								

День:	вторник													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Второй завтрак														
312	Пюре картофельное с котлетой куриной	150,40	14,74	5,51	25,94	214,16	0,17	18,40		0,54	68,75	187,26	43,16	1,44
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
377	Чай с лимоном	200,15	0,53	0,10	0,08	6,40	0,00	2,13	-	-	19,62	23,20	12,27	2,13
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			20,47	14,61	73,17	471,56								

День:	среда													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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
Второй завтрак														
186	Омлет сваренный на пару.	150	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
329	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	14,20	60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			16,34	28,78	53,19	498,00								

День:	четверг													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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
Второй завтрак														
182	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр	15												
382	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			14,47	22,1	74	555,6								

День:	пятница													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Второй завтрак														
158	Гречка отварная с маслом, гуляш из мяса курицы	200	12,3	13,9	25,47	275,5	0,03	0,08	8,00	0,15	17,6	38,40	10,40	0,88
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			17,61	23,02	97,81	645,7								

День:	понедельник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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
Второй завтрак														
102	Голубцы ленивые с куриным мясом	200	12	14,4	11,2	254	4,0	5,2	122,0	9,3	24,4	32,8	15,8	0,6
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
329	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	14,2	60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			16,9	23,3	61,45	516								

День:	вторник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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
Второй завтрак														
175	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	141,00	98,00	3,20
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			18,68	20,82	71,41	524,6								



День:	среда													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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
Второй завтрак														
309	Макароны с маслом и мясом курицы	150,55	25,07	16,66	19,00	237,93	0,06		10,00	1,38	28,00	94,66	1 5,00	1,50
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,00	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			30,38	25,78	91,34	608,13								

День:	четверг													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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
Второй завтрак														
189	Рис с маслом сливочным	150,72	8,93	5,46	42,08	237	0,1	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
	Сосиска отварная	72	6,66	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2	-	-	12	70	8	1
2	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
375	Чай с сахаром	200,15	0,53	0,10	9,47	40	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Бананы	100	1,5	0,50	21	96,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			20,78	22,5	93,44	646,24								

День:	пятница													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	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	Р	Mg	Fe
				Второй завтрак										
182	Каша пшенная на молоке с маслом	200,10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			17,79	23,96	79,26	607,6								