

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Висленева Г.В.  
приказ № 176 от 26.08.2022 г.

**Примерное 10-дневное меню  
для горячего питания учащихся возрастной категории 7-10 лет (группа продлённого дня)  
МБОУ «Куженкинская ООШ»  
с учётом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20  
«Организация питания обучающихся общеобразовательных организаций»  
Управления Роспотребнадзора по Тверской области**

Неделя 1

Возрастная категория 7-10 лет

День 1

Понедельник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп крестьянский с крупой и курой	200	6,34	6,46	14,58	112,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,85</b>	<b>7,26</b>	<b>30,33</b>	<b>285,48</b>	<b>0,18</b>	<b>10,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>79,94</b>	<b>222,50</b>	<b>27,90</b>	<b>3,49</b>

День2

Вторник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>6,29</b>	<b>5,77</b>	<b>37,14</b>	<b>310,55</b>	<b>0,19</b>	<b>20,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>67,92</b>	<b>49,63</b>	<b>30,25</b>	<b>3,63</b>

День 3

Среда

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,20</b>	<b>3,64</b>	<b>32,89</b>	<b>277,55</b>	<b>0,23</b>	<b>8,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>55,29</b>	<b>66,65</b>	<b>28,40</b>	<b>3,80</b>

День 4

Четверг

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
81	Борщ с курой	200	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>6,32</b>	<b>5,71</b>	<b>141,00</b>	<b>275,30</b>	<b>0,17</b>	<b>10,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>75,07</b>	<b>53,23</b>	<b>27,65</b>	<b>3,90</b>

День 5

Пятница

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,1	2,15	16,57	90,00	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,4	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,69	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>6,60</b>	<b>3,03</b>	<b>45,22</b>	<b>315,80</b>	<b>0,23</b>	<b>22,03</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>	<b>90,84</b>	<b>66,10</b>	<b>34,50</b>	<b>4,21</b>

Неделя 2

День 6

Понедельник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
81	Борщ с курой	200	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>6,32</b>	<b>5,71</b>	<b>141,00</b>	<b>275,30</b>	<b>0,17</b>	<b>10,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>75,07</b>	<b>53,23</b>	<b>27,65</b>	<b>3,90</b>

День 7

Вторник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,1	2,15	16,57	90,00	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,4	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,69	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>6,60</b>	<b>3,03</b>	<b>45,22</b>	<b>315,80</b>	<b>0,23</b>	<b>22,03</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>	<b>90,84</b>	<b>66,10</b>	<b>34,50</b>	<b>4,21</b>



День 8

Среда

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>6,26</b>	<b>5,69</b>	<b>24,24</b>	<b>257,55</b>	<b>0,18</b>	<b>18,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>74,02</b>	<b>47,63</b>	<b>23,65</b>	<b>3,51</b>

День 9

Четверг

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп крестьянский с крупой и курой	200	6,34	6,46	14,58	112,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,88</b>	<b>7,34</b>	<b>43,23</b>	<b>338,48</b>	<b>0,19</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>73,84</b>	<b>224,50</b>	<b>34,50</b>	<b>3,61</b>

День 10

Пятница

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
81	Борщ с курой	200	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,44	0,78	0,75	112,80	0,12	0,00	0,00	0,00	19,59	0,00	0,00	2,43
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,25</b>	<b>8,69</b>	<b>146,20</b>	<b>300,10</b>	<b>0,17</b>	<b>16,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>77,97</b>	<b>53,23</b>	<b>34,25</b>	<b>6,42</b>