

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 (начальная школа)  
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****Завтрак**

№ 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
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	2,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51
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
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>81,01</b>	<b>15,28</b>	<b>34,33</b>	<b>393,3</b>	<b>0,17</b>	<b>1,05</b>	<b>128,6</b>	<b>0,00</b>	<b>315,62</b>	<b>214,98</b>	<b>30,79</b>	<b>2,2</b>

День2

Вторник

Завтрак

№ 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
214	Омлет натуральный	140	12,14	18,20	2,14	222,14	0,028	0,028	0,00	0,00	74,23	0,00	0,00	1,82
48	Морковь тертая с р/м	60	0,60	1,20	3,30	27,60	0,00	2,40	1,20	0,80	24,50	26,40	18,20	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>21,85</b>	<b>35,3</b>	<b>21,88</b>	<b>538,44</b>	<b>0,108</b>	<b>3,838</b>	<b>99,20</b>	<b>0,80</b>	<b>103,40</b>	<b>103,40</b>	<b>37,45</b>	<b>3,86</b>

День 3

Среда

Завтрак

№ 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
174	Каша рисовая молочная	200	8,00	11,23	40,30	296,15	0,38	0,00	0,02	0,00	27,69	83,07	26,15	0,77
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
176	Йогурт порционный	125	2,50	1,90	3,80	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>13,06</b>	<b>13,65</b>	<b>72,39</b>	<b>527,65</b>	<b>0,46</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>42,59</b>	<b>85,07</b>	<b>34,15</b>	<b>2,43</b>

День 4

Четверг

Завтрак

№ 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
222	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/15	27,60	11,90	39,30	382	0,14	1,4	0,04	0,00	176,00	371,00	57,00	1,60
433	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>34,14</b>	<b>24,06</b>	<b>57,37</b>	<b>634,10</b>	<b>0,21</b>	<b>2,99</b>	<b>59,04</b>	<b>0,00</b>	<b>339,12</b>	<b>373,00</b>	<b>78,34</b>	<b>3,34</b>

День 5

Пятница

Завтрак

№ 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
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	80/50	9,75	2,94	16,09	139,47	0,09	1,46	0,01	0,00	20,89	142,89	31,22	0,77
335	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,00	18,16	0,00	0,00	36,98	0,00	27,75	1,01
411	Кисель	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0,00	17,46	0,70
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,46</b>	<b>3,41</b>	<b>65,90</b>	<b>463,82</b>	<b>0,14</b>	<b>20,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>100,85</b>	<b>142,89</b>	<b>76,43</b>	<b>3,65</b>

## Неделя 2

## День 6

## Понедельник

## Завтрак

№ 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	Мg	Fe
189	Каша манная молочная	200	4,25	4,95	34,78	201,25	0,04	0,00	25,00	0,00	10,75	36,75	7,37	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	9,00	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>19,19</b>	<b>20,28</b>	<b>50,69</b>	<b>504,01</b>	<b>0,14</b>	<b>7,45</b>	<b>123,02</b>	<b>0,02</b>	<b>378,75</b>	<b>484,83</b>	<b>210,78</b>	<b>38,70</b>

День 7

Вторник

Завтрак

№ 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
290	Филе кури тушёное с овощами	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
203	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00	21,12	1,11
433	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>24,50</b>	<b>25,92</b>	<b>57,08</b>	<b>602,55</b>	<b>0,15</b>	<b>1,71</b>	<b>82,00</b>	<b>0,00</b>	<b>202,98</b>	<b>135,10</b>	<b>68,16</b>	<b>4,05</b>



День 8

Среда

Завтрак

№ 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
24	Кукуруза консервированная отварная	25	0,70	1,50	1,50	22,50	0,00	0,90	0,00	0,90	6,00	13,40	4,50	0,20
214	Омлет натуральный	140	12,42	18,20	2,14	222,14	0,03	0,03	0,00	0,00	74,23	0,00	0,00	1,82
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
2	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>18,75</b>	<b>22,80</b>	<b>19,98</b>	<b>403,74</b>	<b>0,10</b>	<b>2,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>215,91</b>	<b>13,40</b>	<b>18,50</b>	<b>3,41</b>

День 9

Четверг

Завтрак

№ 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
184	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	4,45	5,8	28,06	183,87	0,00	0,00	0,00	0,00	30,32	100,64	25,16	2,52
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
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>10,46</b>	<b>18,87</b>	<b>43,55</b>	<b>431,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>98,00</b>	<b>0,00</b>	<b>184,32</b>	<b>177,64</b>	<b>31,81</b>	<b>4,21</b>

День 10

Пятница

Завтрак

№ 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
246	Гуляш из мяса птицы	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	21,60	106,7	0,96
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	67,50	208,5	3,95
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
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>22,22</b>	<b>18,88</b>	<b>71,30</b>	<b>592,55</b>	<b>0,29</b>	<b>6,85</b>	<b>39,02</b>	<b>0,00</b>	<b>81,38</b>	<b>89,10</b>	<b>323,20</b>	<b>8,88</b>