



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»
И.Б. Кокорева
приказ № 188 от 22.09.2025 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»

Кокорева И.Б.
приказ № 188 от 22.09.2025 г.

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

Возрастная категория 7-10 лет

День 1

Понедельник

Обед

№ 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	250	6,34	6,46	14,58	112,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,5	0,00	0,00	1,17
	Итого	500	10,62	7,19	47,21	338,78	0,16	10,73	0,00	0,00	98,83	222,50	43,96	3,39

День2

Вторник

Обед

№ 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 (или квашеной) капусты с картофелем	250	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	5,47	0,74	28,52	206,30	0,17	2,00	0,00	0,10	22,10	2,00	8,00	2,41

День 3

Среда

Обед

№ 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	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	6,97	3,57	49,77	330,85	0,21	8,98	0,00	0,00	74,18	66,65	44,46	3,80

День 4

Четверг

Обед

№ 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 со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	510	6,09	5,64	157,88	328,60	0,15	11,02	0,00	0,00	93,96	53,23	43,71	3,90

День 5

Пятница

Обед

№ 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	250	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	5,82	2,89	45,09	296,30	0,21	22,03	0,80	1,00	88,25	66,10	34,50	3,79

Неделя 2

День 6

Понедельник

Обед

№ 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 со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	510	6,09	5,64	157,88	328,60	0,15	11,02	0,00	0,00	93,96	53,23	43,71	3,90

День 7

Вторник

Обед

№ 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	250	2,1	2,15	16,57	90,00	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	6,38	2,88	49,20	316,10	0,20	20,76	0,80	0,90	115,73	64,10	43,96	4,09

День 8

Среда

Обед

№ 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
99	Суп овощной	250	41,87	3,50	97,35	564,21	1,45	3,42	0,30	17,05	232,70	601,80	196,75	17,25
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	46,15	4,23	129,98	790,31	1,55	4,15	0,30	17,05	282,28	601,80	214,21	19,96

День 9

Четверг

Обед

№ 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
96	Рассольник по - ленинградски	250	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	5,47	5,63	37,01	291,05	0,17	20,46	0,00	0,10	65,43	49,63	30,25	3,21

День 10

Пятница

Обед

№ 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
82	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
349	Компот из сухофруктов	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
4	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,84
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
	Итого	500	6,09	5,64	157,88	328,60	0,15	11,02	0,00	0,00	93,96	53,23	43,71	3,90