



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»

И.Б. Кокорева И.Б. Кокорева

приказ № 202 от 26.08.2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак)
по питанию учащихся возрастной категории 7-10 лет (начальная школа)**

**МБОУ «Куженкинская ООШ»
с учётом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20
изация питания обучающихся общеобразовательных организаций»
Управления Роспотребнадзора по Тверской области**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»

Кокорева И.Б.
приказ № 202 от 26.08.2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак)
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
	Итого	455	81,01	15,28	34,33	393,3	0,17	1,05	128,6	0,00	315,62	214,98	30,79	2,2

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	Яйцо варёное	120	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	80	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
	Итого	455	21,85	35,3	21,88	538,44	0,108	3,838	99,20	0,80	103,40	103,40	37,45	3,86

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
	Итого	555	13,06	13,65	72,39	527,65	0,46	2,00	0,02	0,10	42,59	85,07	34,15	2,43

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	200/15	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
	Итого	455	34,14	24,06	57,37	634,10	0,21	2,99	59,04	0,00	339,12	373,00	78,34	3,34

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	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
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
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
	Итого	460	15,46	3,41	65,90	463,82	0,14	20,35	0,01	0,00	100,85	142,89	76,43	3,65

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	Mg	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
	Итого	462	19,19	20,28	50,69	504,01	0,14	7,45	123,02	0,02	378,75	484,83	210,78	38,70

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
	Итого	470	24,50	25,92	57,08	602,55	0,15	1,71	82,00	0,00	202,98	135,10	68,16	4,05

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	Морковь тёртая с растительным маслом	80	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	Яйцо варёное	120	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
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
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
	Итого	410	22,23	27,23	19,98	458,34	0,11	2,34	39,00	0,90	347,91	88,40	23,75	3,56

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
	Итого	455	10,46	18,87	43,55	431,97	0,08	0,14	98,00	0,00	184,32	177,64	31,81	4,21

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
20	Овощи свежие в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,20	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
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
	Итого	520	23,42	19,36	74,06	617,75	0,29	12,85	39,02	0,00	95,18	89,10	331,60	9,24