



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»
Кокорева И.Б.
приказ № 200 от 26.08.2026 г.

Примерное 10-дневное меню (завтрак)
для питания учащихся возрастной категории 11-17 лет (ТЖС,СВО)
МБОУ «Куженкинская ООШ»
с учётом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20
организация питания обучающихся общеобразовательных организаций»
Управления Роспотребнадзора по Тверской области

Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»

Кокорева И.Б.
приказ № 200 от 26.08.2026 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак)
для горячего питания учащихся возрастной категории 11-17 лет (ТЖС,СВО)
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 11-17 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	Ca	P	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,32	2,43	20,72	159,72	0,10	1,00	33,66	0,00	177,78	151,78	26,55	0,56
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	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	460	8,85	11,07	36,21	353,22	0,17	1,03	92,66	0,00	199,78	153,79	27,95	2,1

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	Ca	P	Mg	Fe
214	Яйцо варёное	120	13,87	20,32	2,45	253,87	0,03	0,03	0,00	0,00	84,83	0,00	0,00	2,08
48	Морковь тертая с р/м	80	0,80	1,60	4,40	36,80	0,00	3,20	1,60	1,06	32,67	35,2	24,27	0,67
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
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	460	19,30	33,22	23,29	524,77	0,10	4,53	60,60	1,06	254,18	37,20	38,27	4,14

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	Ca	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная	250	8,80	12,35	44,34	325,77	0,04	0,00	0,025	0,00	30,46	91,38	28,76	0,85
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
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,5	0,00	0,00	1,17
	Итого	480	10,88	12,81	72,60	493,07	0,10	2,00	0,10	0,10	45,96	93,38	36,76	2,42

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	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущённым молоком	220/15	30,36	13,09	43,23	420,20	0,15	1,54	0,04	0,00	193,6	408,10	62,70	1,76
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	475	36,9	25,25	61,30	672,30	0,22	3,13	59,04	0,00	356,72	410,10	84,04	3,50

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	Ca	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	100/50	12,18	3,68	20,12	174,34	0,11	1,82	0,02	0,00	26,12	178,19	39,02	0,96
335	Картофельное пюре	180	3,68	0,02	24,53	164,70	0,00	21,79	0,00	0,00	44,38	0,00	33,30	1,21
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	560	18,50	4,15	77,02	526,14	0,16	24,34	0,02	0,00	113,48	178,19	89,78	4,04

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
189	Каша манная молочная	220	4,67	5,44	38,27	221,37	0,04	0,00	27,5	0,00	11,69	40,42	8,11	0,49
377	Чай с 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	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	467	16,13	16,34	54,18	469,53	0,13	7,34	86,52	0,02	247,69	413,50	206,27	38,59

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
290	Филе кури, тушёное с овощами	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
203	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,48	31,74	202,14	0,00	0,00	0,00	0,00	5,83	0,00	25,34	1,33
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	58,50	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	520	28,71	29,19	65,51	682,99	0,17	1,74	87,75	0,00	212,70	168,38	78,81	4,57

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
24	Морковь тёртая с растительным маслом	80	0,84	180,00	1,80	27,00	0,00	1,08	0,00	1,08	7,20	16,08	5,40	0,24
214	Яйцо варёное	120	14,51	20,80	2,45	253,87	0,03	0,03	0,00	0,00	84,83	0,00	0,00	2,08
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
	Итого	430	20,98	203,90	20,59	439,97	0,10	2,41	0,00	1,08	227,71	16,08	19,40	3,71

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
184	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	4,89	6,39	30,87	202,26	0,00	0,00	0,00	0,00	33,35	110,71	27,68	2,77
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	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	9,90	0,00	0,00	1,26
	Итого	460	7,42	15,03	46,36	395,76	0,07	0,03	59,00	0,00	55,35	112,71	29,08	4,31

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
246	Гуляш из мяса птицы	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
181	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	81,00	250,20	4,73
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	54,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Итого	510	26,65	23,23	82,18	694,38	0,34	7,13	51,02	000	97,87	109,40	399,60	9,97