



Утверждаю
Директор школы
МКОУ «ООШ №4», г. Козельск
И. А. Папышкина
Приказ №01-67 от 28.08.2-24 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обучающихся 1 - 4 классов,
(84рубля 86 копеек – обед)
МКОУ «ООШ №4», г. Козельск
Козельского района Калужской области
на осенне-зимне-весенний период
2024– 2025 учебного года**

Неделя: первая

День: Понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые вещества	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Щи из свежей капусты с карт. с куриц. и со сметаной	250/7	3.7	3.1	7.7	61,65	0,075	24,675	0,025	0.7	64,75	53,9	27	0,775
2	Каша гречневая	180	1.9	4.2	16.8	324,6	0,252		0,036		17,08	243,14	162,3	5,454
3	Котлета куриная	100	11	23.9	0,4	208.8	0,1				21			1,08
4	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0.066	6			12	37,2	12,6	0,42
7	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	940	42.15	35.92	104.75	977.88	0.573	36.675	0.061	0.7	73.48	410,76	182.14	9.054

День: Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Салат из отварной свеклы с р/м	60	1,31	9,99	7,66	126,4	0,02	0,75				30,58		1,05
2	Суп гороховый с карт. и курицей	250	7,15	0,6	20,15	127,35	0,25	5,2	0,025		59,8	104,45		2,65
3	Картофель тушеный с курицей	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88	0,04		34,98	202,42	48,86	3,04
4	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,8	93,34	0,04	1,3			174,0			0,14
	Итого	760	31.516.4	16.4	103.7	828.69	114.3	7.9	29	9.1	22.9	23.8		

День: Среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевы е Б	вещест Ж	ва У	Энергетич еская ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Салат из белокачанной капусты	60	8,29	6,80	24,73	198,93	18,95	0,27	0,2 7	0,09	3,48	74,8 1	5,8 1	0,99
2	Борщ со свеж.капустой,карт, с курицей и сметаной	250/7	3,85	2,175	6,775	81,225	0,075	12,475	0,0 25		73,9 3	159	30, 975	1,1
3	Макароны с тёртым сыром	180	16.7	10.7	24.0	260.06	71.25							52.3
4	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,5 2	7,2 4	1,56
6	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	740	31.4	20.2	95.84	653.16	153.5	16.19	0.2 95	0.09	94.8	324. 5	43. 1	56.2

День: Четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещест Ж	ва у	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Винегрет	60	0,16	52,0	8,4	310,0	0,16	11,0		1,85	26,7	47,1	43,88	0,9
2	Суп картоф. с курицей	250	9.76	6,82	19.01	275,01	0.02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
3	Чай «Каркаде»	200	12	3,06	13,0	49.23	0,00	6,0	0,00	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54
4	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Рис отварной с куриной котлетой	180/100	9.9	36	13.3	378	41.3	1.4	0,1	0.5	1.3	14	4	5
7	Яблоко	100	0.32	0.32	7.4	33.76	4	11	0.6	1.3		2	0.4	2.2
	Итого	940	38.37	25.03	96.3	900.69	109.26	329	10.7	10.79	60.6	82.44	65.98	18.34

День: Пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещества Ж	ва у	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0.066	6			12	37,2	12,6	0,42
2	Жаркое домашнему	220	17.5	32.5	25	487.5								
3	Суп вермишелевый с курицей	250	3,48	0,54	14,52	85,64	0,08	2,96			23,58	276,14	22,58	0,58
4	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	900	26.6	19.6	125.58	869.42	53.09	29.75	0.35	33. 73	66.966	126.68	26.75	17.03

Неделя: Вторая
День: Понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 7-10 лет	Пищевые Б	вещества Ж	вау	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Борщ со свеж.капустой,карт,с курицей и сметаной	250/7	3,85	2,175	6,775	81,225	0,075	12,475	0,025		73,93	159	30,975	1,1
2	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
3	Гуляш со свиной	100	165.8	13.9	10.8	3.8	165.8							
4	Каша гречневая	180	10,26	8,676	49,41	324,6	0,252		0,036		17,08	243,14	162,3	5,454
5	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
6	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
7	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	967	28.3	44.82	98.96	710	71.92	20.6	18.4	9	50.9	32.9	51.78	50.25

День: Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещества Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Салат из белокачанной капусты	60	8,29	6,80	24,73	198,93	18,95	0,27	0,27	0,09	3,48	74,81	5,81	0,99
2	Суп рисовый с курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	0	4	0,02		12,9			0,17
3	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
4	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
5	Рыба тушёная в томате с овощами	120	29,75	0,76		124,62					48,33	335,65	22,44	
6	Картофельное пюре	180	3,26	4,68	8,04	123,9	10,11	3,54	0,09		55,08	82,0	23,34	0,74
7	Кисель из концентрата	200	0	0	15,88	44,16	0	0	0	0	0	2,40	0,01	2,34
	итого	850	53,09	52,2	155,4	870,79	70,13	18,8	0,29	33,31	116,01	138,7	110,25	13,62

День: Среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 7-10 лет	Пищевые Б	вещества Ж	вау	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Винегрет	60	0,16	52,0	8,4	310,0	0,16	11,0		1,85	26,7	47,1	43,88	0,9
2	Компот из сухофруктов	200	1,15		29,84	118,8	0,022	0,88			45,5	17,5	25,3	0,66
3	Рассольник с курицей	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	7,3	0,008		42,6	142,86	29,04	0,88
4	Плов из курицы	200	14,14	11,7	13,97	321,21	0,67	0,55	0,15	0,15	-	1,88	4,53	2,71
5	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
6	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	840	107,88	18,65	98,64	764,4	124,51	16	29,008	19,85	92,5	214,76	96,92	16,58

День : Четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещества Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0.066	6			12	37,2	12,6	0,42
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
3	Суп картофельный с курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	1,12	60			0,01		0,03	0,03
4	Макаронные отварные со слив. маслом	180	16,7	10,7	24,0	260,06	71,25							52,3
5	Курица отварная	80	14,1 4	11,7	13,97	321,21	0,67	0,55	0,15	0,15	-	1,88	4,53	2,71
6	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
7	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	840	34,4 2	33,75	117,7	908,25	70,91	32,85	0,15	2,22	101,7	148,5 6	43,33	24,64

День : П. .ница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещества Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,8		7,0	7,3	81,05	19,2		0,36	0,036	0,042		2,58
2	Суп рыбный (консервы)	250	10,17 5	2,6	16,65	150,85	0,1	8,025			107, 925	164,0 3	54,4	1,3
3	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
4	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100	4,53	9,82	22,25	188,6	0,06	0	0,12		13,6			1,02
5	Пюре картофельное	180	10,26	8,676	49,41	324,6	0,252		0,036		17,08	243,1 4	162,3	5,454
6	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
7	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	810	29.56	22.55	90.8	502.99	57.16	4.53	4.23	5.9	60.97	80.82	163.3 7	26.21