

Утверждаю
Директор школы МКОУ «ООШ №4» г.
Козельска
И. А. Пальшина
Приказ № 111/н от 20.09.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ обучающихся 1 -4 классов (80 рублей – обед)
МКОУ «ООШ №4», г. Козельск, Козельского района Калужской области на
осеннее-зимний-весенний период
2023 – 2024 учебного года

Неделя: первая

День: Понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Ж	У								
1	Щи из свежей капусты с карт. с куриц. и со сметаной	250/7	3.1	7.7	0,075	24,675	0,0 25	0,7	64,7 5	53,9	27	0,775
2	Каша гречневая	180	4.2	16.8	0,252		0,0 36		17,0 8	243, 14	162, 3	5,454
3	Сосиска отварная	80	23.9	0.4	0,1				21			1,08
4	Хлеб ржаной	30	0.1	10.1								
5	Хлеб пшеничный	20	4.5	43.5	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,5 2	7,24	1,56
6	Зеленый горошек	60	0,12	3,9	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
7	Чай с сахаром	200	3,06	13		6			11,6			0,54
8	Апельсин	120	0,12	9,35								
	Итого	940	35,92	104,75	0,573	36,675	0,0 61	0,7	73,4 8	410, 76	182, 14	9,054

День: Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Б Ж У									
1	Салат из 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	0,0 25		59,8	104,45		2,65
3	Картофель тушеный с курицей	200	16,52 14,98 17,38	280,14	0,14	7,88	0,0 4		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	Пищевые вещества	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Салат из белокочанной капусты с р/м	60	8,29	6,80	24,73	198,93	18,95	0,27	0,2	0,09	3,48	74,8	5,8	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		73,9	159	30,	1,1
3	Макароны с 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	7,2	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	0,09	94,8	324,	43,	56,2
							95		95			5	1	

День: Четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	ва	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У								
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	28,5	18,7	97	1
3	Чай «Каркаде»	200	12	3,06	13,0	49,23	0,00	6,0	0,00	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	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Рис отварной куриной коллетой	180/100	9,9	36	13,3	378	41,3	1,4	0,1	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	82,44	65,98	18,34

День: Пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
		7-10 лет	Б Ж									
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
7	Банан	120	0,4 0,3	10,3 47	1,7	5,6	0,2	2,7	19	0,2	12	2,3
	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 лет	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Б Ж У									
1	Борщ со свеж.капустой,карт.с курицей и сметаной	250/7	3,85 2,1 6,775	81,225	0,075	12,475	0,025		73,93	159	30,975	1,1
2	Зеленый горошек	60	1,86 0,1 3,9	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
3	Гуляш	100	165,8 13,9	3,8	165,8							
4	Каша гречневая	180	10,26 8,6 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 3,0 13	49,28		6			11,6			0,54
8	Апельсин	120	0,4 0,3 10,3	47	1,7	5,6	0,2	2,7	19	0,2	12	2,3
	Итого	967	28,3 44,98,96	710	71,92	20,6	18,4	9	50,9	32,9	51,78	50,25

День: Среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 7-10 лет	Пищевые вещества Б	Жиры	Углеводы	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	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
		7-10 лет	Ж	У								
			Б									
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	-	1,88	4,53	2,71
6	Банан	120	0,4	0,3	10,3	47	1,7	5,6	19	0,2	12	2,3
7	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92						
8	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	940	34,4 2	33,75	117,7	908,25	70,91	32,85	101,7	148,5 6	43,33	24,64

День : Пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Салат из отварной свеклы с р/м	60	Ж 7,0 У 0,8	7,3	81,05	19,2		0,36	0,036	0,042		2,58
2	Суп рыбный (консервы)	250	Ж 2,6 У 16,65 Б 5	150,85	0,1	8,025			107,925	164,03	54,4	1,3
3	Чай с сахаром	200	Ж 3,06 У 13	49,28		6			11,6			0,54
4	Тертелди с соусом	80/20	Ж 9,82 У 22,25	188,6	0,06	0	0,12		13,6			1,02
5	Пюре картофельное	180	Ж 8,676 У 49,41	324,6	0,252		0,036		17,08	243,14	162,3	5,454
6	Хлеб ржаной	30	Ж 0,1 У 10,1	92								
7	Хлеб пшеничный	20	Ж 4,5 У 43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	840	Ж 22,55 У 90,8	502,99	57,16	4,53	4,23	5,9	60,97	80,82	163,37	26,21