



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «ООШ №4», г. Козельск
И.А. Пальшикина
Примечание: от 09.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (10РУБЛЯ --ОБЕД)
МКОУ «ООШ №4», Г. КОЗЕЛЬСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ --ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 -2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Неделя: первая

День: понедельник

№ п/п	Приминии, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	Щи свежий с капустой и курицей	250	6,37	10,06	8,26	157,04	21,16			60,89	-	23	1,28	
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05	
3	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО													

День: вторник

№ п/п	Приминии, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
2	Суп гороховый с картофелем и курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	2,03	35,3	2,03
4	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	85,7	0,13	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05	
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3			125,78		14	0,13	
	ИТОГО													

День: среда

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		11-15 лет	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Борщ из свежей капусты, карто. и курицей	250	6,4	10,03	11,55			171,04	16,06				61,37			27,03	1,68	
2	Хлебшеничный	30	2,4	0,8	16,7			85,7	0,13	-		0,34	0,01		35,01	14,1	1,05	
3	Чай	200	0,1	0,026	0,02			0,7	0,05				4,9		2,2	0,41		
	ИТОГО																	

День: четверг

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)					Минеральные вещества					
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп картофельный с курицей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12					25,85	76,8	31,1	1,18	
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-		0,34	0,01		35,01	14,1	1,05		
3	Чай каркаде	200	0,1	0,026	0,02	0,7		0,05					4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО																

День: пятница

№ п/п	Приемники, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)			Минеральные вещества					
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Суп вермишелевый с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27	1,09		
2	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,0	14,1	1,05	
3	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05	-	-	4,9	-	2,2	0,41		
	ИТОГО														

Неделя: вторая
День: понедельник

№ п/п	Приемники, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)			Минеральные вещества					
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Борщ из свежей капусты, карт., курицей	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,06	-	-	61,37	-	27,03	1,68		
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05	
3	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05	-	-	4,9	-	2,2	0,41		
	ИТОГО														

День: ВТОРНИК

№ п/п	Преминни, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве- щества(г)на 100г			Энергетическа я ценность (ккал)напорци ю	Витамины(мг.)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe			
			11-15 лет														
1	Суп рисовый с курицей	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25					23,05	62,55	25	0,89	
2	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	85,7	0,13	-		0,34			0,01	35,01	14,1	1,05	
3	Кисель из концентрата	200			7,2	36								29,5	1		
	ИТОГО																

День: среда

№ п/п	Преминни, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)на 100 г			Энергетическая ценность (ккал)на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe			
			11-15 лет														
1	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73	-	-			32,48	-	17,46	0,7	
2	Рассольник с курицей	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54					26,45	71,95	25,9	0,98	
3	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	85,7	0,13	-		0,34			0,01	35,0	14,1	1,05	
	ИТОГО																

День: четверг

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У									
1	Суп картофельный с курицей	250	2,34	2,83	16,64	0,14	12			25,85	76,8	31,13	1,18	
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	0,13	-		0,34	0,01	35,01	14,1	1,05	
3	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО													

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У									
1	Суп рыбный (консервы)	250	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15		45,3	176,5	47,3	1,26	
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	0,13	-		0,3	0,01	35,01	14,1	1,05	
3	Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	0,05			4,9		2,2	0,41	
	ИТОГО													