



Утверждаю
Директор школы
МКОУ «ООШ №4», г. Козельск
И. А. Папышкина
Приказ №01-67 от 28.08.24 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (16 РУБЛЕЙ –ОБЕД)
МКОУ «ООШ №4», Г. КОЗЕЛЬСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ –ЗИМНИЙ –ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 -2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

Неделя: первая

День: понедельник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на100г			Энергетическая ценность (ккал)на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества				
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Щи из свежей капусты с карт. 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	-	-	0,3 4	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	Прием пищи, 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	MG	Fe
2	Суп гороховый с карт.и курицей		250	5.49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,8 1			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	35,0 1	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	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Борщ из свежей капусты, карт. и 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: 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	MG
1	Суп картофельный с курицей	250		2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12			25,85	76,8	31,1 3	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	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			Энергетическа я ценность (ккал)на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
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 1	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	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на100 г			Энергетическ ая ценность (ккал)на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
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	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)на 100г			Энергетическая ценность (ккал)на порцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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	Прием пищи, 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	Ca	P	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											1		

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	MG	Fe
1	Суп картофельный с курицей	250		2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12			25,85	76,8	31,13	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	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	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Суп рыбный (консервы)	250		8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15		45,3	176,5 3	47,3 5	1,26
2	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,8	16, 7	85,7	0,13	-	-	0,3 4	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														