УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «ООШ №4», г. Козельск
_____ И. А. Папышкина
Приказ № ___ от 01.09.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 и 5- 9 КЛАССОВ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ И ОВЗ (16 РУБЛЕЙ – ЗАВТРАК)

МКОУ «ООШ №4», Г. КОЗЕЛЬСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

НА ОСЕННЕ –ЗИМНИЙ –ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 -2024 УЧЕБНОГО ГОДА

Неделя:первая

День:понедельник

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) на100			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральныевещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Каша манная на молоке	200		6,1	10,7	32,38	251		1,2		2,1	133,7		20,3	0.47
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	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
	ИТОГО														

День:вторник

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Массап орции		Пищевые вещества (г) на100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральныевещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Вермишель молочная	200		5,75	5,21	18,84	145,2	0,0,9	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
2	Бутерброд со сл. маслом	30/10		5,8	8,3	14,83	157		0,11			139		9,45	0,49
3	Чай	200		0,1	0,026	0,02	0,7		0,05			4,9		2,2	0,41
	ИТОГО														

День:среда

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Массапорции		Пищевые вещества (г) на100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральныевещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Каша пшённая молочная	200		7,89	12,8	34,27	285	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай	200		0,1	0,026	0,02	0,7		0,05			4,9		2,2	0,41
3	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
	ИТОГО														

День:четверг

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Массапорции		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	Каша манная на молоке	200		6,1	10,7	32,38	251		1,2		2,1	133,7		20,3	0.47
2	Чай	200		0,1	0,026	0,02	0,7		0,05			4,9		2,2	0,41
3	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
	ИТОГО														

День:пятница

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) на100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральныевещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Каша овсяная на молоке	200		7,82	12,83	34,27	285		1,17			152,76		60,66	1,71
2	Бутерброд со сл. маслом	30/10		5,8	8,3	14,83	157		0,11			139		9,45	0,49
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	Приемпищи, Наименованиеблюда	Масса порции		Пищевыевещества(г)на 100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральныевещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Какао на молоке	200		4,08	3,54	17,58	118,6		1,59			152,2		21,34	0,48
2	Блины с фруктовой начинкой	100		19,41	44,82	436	0,07	0,12					2,69	87,83	0,7
	ИТОГО														

День:вторник

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Масса порции		Пищевыевещества(г)на 100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Каша пшённая молочная	200		7,89	12,8	34,27	285	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай	200		0,1	0,026	0,02	0,7		0,05			4,9		2,2	0,41
3	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
	ИТОГО														

День:среда

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Массапорции		Пищевыевещества(г)на 100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Каша овсяная на молоке	200		7,82	12,83	34,27	285		1,17			152,76		60,66	1,71
2	Бутерброд со сл. маслом	30/10		5,8	8,3	14,83	157		0,11			139		9,45	0,49
3	Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,9	100,6		1,3			125,78		14	0,13
	ИТОГО														

День:четверг

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	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
1	Вермишель молочная	200		5,75	5,21	18,84	145,2	0,0,9	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
2	Чай	200		0,1	0,026	0,02	0,7		0,05			4,9		2,2	0,41
3	Хлебпшеничный	30		2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
	ИТОГО														

<u>День:пятница</u>

№ п/п	Приемпищи, Наименованиеблюда	Масса порции		Пищевыевещества(г)на 100г			Энергетическая ценность (ккал)напорцию	Витамины(мг.)				Минеральныевещества			
			11-15 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Каша пшённая молочная	200		7,89	12,8	34,27	285	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай	200		0,1	0,026	0,02	0,7		0,05			4,9		2,2	0,41
3	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	35,01	14,1	1,05
	ИТОГО														