



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «ООШ №4», г. Козельск  
С. И. Шмырева  
Приказ № от 31.08.2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ (80 РУБЛЯ –ОБЕД)  
МКОУ «ООШ №4», Г. КОЗЕЛЬСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА ОСЕННЕ –ЗИМНИЙ –ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 -2023 УЧЕБНОГО ГОДА**





2	Суп гороховый с карт.и курицей	200	3,7	3,1	7,7	233,8	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
3	Картофель тушеный с курицей	200	12,6	2,4	8,4	212,2	54,9	4,9	17	6,4	1,2	14	14	6,6
4	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
5	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
6	Кофейный напиток	200	3,2	2,6	29	152,2								
	ИТОГО	710	31,5 6	16,4 5	103,7	828,69	114, 3	7,9	29	9,1	22,9	23,8	2518, (	

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			
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Салат из белокочанной капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,49	18,95	0,27	0,27	0,0 9	3,48	74,81	5,81	0,95
2	Борщ из свежей капусты , карт., курицей сметаной	250/7	2,1	1,9	2,9	114,45	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
3	Макароны с сыром	150	16,7 7	10,7 4	24,0 6	260,06	71,25	1,94	-	-	-	-	-	52,3
4	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
5	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
6	Чай	200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	ИТОГО	717	31,4 5	20,2 9	95,8 4	653,16	153,5	16,1 9	14,2 7	3,6 9	33,98	87,71	21,01	65,45



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			
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Винегрет	60	0,85	6,65	5	83,25	0,16	11,0	-	1,85	26,7	47,1	43,8 8	0,9
2	Суп картофельный с курицей	250	4,1	4,4	4	182,25	12,9	1,5	10	5,1	1	4,6	2,2	1,9
3	Чай каркаде	200	12	3,06	13,0	49,23	-	6,0	-	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54
4	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
5	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
6	Рис отварной с мясной котлетой	150/100	9,9	6	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>38,3 7</b>	<b>25,0 3</b>	<b>96,3</b>	<b>900,69</b>	<b>109, 26</b>	<b>329</b>	<b>10,7</b>	<b>10,7 9</b>	<b>60,6</b>	<b>82,44</b>	<b>65,9 8</b>	<b>18,34</b>

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			
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Зеленый горошек	60	1,31	9,99	7,66	126,4				0,36	0,03 6	0,042	-	2,58
2	Суп вермишелевый с курицей	250	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	-	28,5	18,7	97		1
3	Картофель тушеный с курицей	180	4	0,9	25,5	240,2	0,47	0,10	0,15	0,17	0,23	19,64	1,75	0,95
4	Хлеб пшеничный	2	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-



		0													
5	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8	
6	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	1,7	5,6	0,2	2,7	19	0,2	12	2,3	
7	Чай	200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4	
	<b>ИТОГО</b>	810	26,6 9	19,6 2	125,5 8	869,42	53,09	29,7 5	0,35	33,73	66,9 66	126,6 8	26,7 5	17,0 3	

Неделя: вторая  
День: понедельник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическ ая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Борщ из свежей капусты, карт., курицей сметаной	250/7	2,1	1,9	2,9	114,45	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
2	Зеленый горошек	60	1,31	9,99	7,66	126,4	0,02	0,75					30,58	1,05
3	Сосиска отварная	80	11	23,9	0,4	208,8	9,6	-	-	2,7	3,5	20	5	10
4	Каша гречневая	180	1,9	4,2	16,8			-	4,2	-	15	-	-	14
5	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
7	Апельсин	100	0,3	0,23	7,73	34,19		5,6	0,2	2,7	1,9		3	13
8	Чай	200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	<b>ИТОГО</b>	897	28,3 4	44,82	98,96	710	71,92	20, 6	18,4	9	50,9	32,9	51,7 8	50,25



День: вторник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Салат из белокочанной капусты с р/м		60	0,85	3,05	5,41	52,49	18,95	0,27	0,27	0,09	3,48	74,81	5,81	0,95
2	Суп рисовый с курицей		250	7,83	39,11	39,11	251,28	0	4	0,02		12,9			0,17
3	Хлеб пшеничный		20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
4	Хлеб ржаной		30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
5	Картофельное пюре		180	3,26	4,68	8,04	137	0,14	12,3	0	0,09	31,33	25,85	76,8	1,18
6	Котлета рыбная		130	29,75	0,76	16,64	124,62	0,14	12,3	0	31,13	48,33	25,85	22,44	1,18
7	Кисель из концентрата		200	0,2	0	32,6	131,2						2,40	0,01	2,34
	<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>53,0</b>	<b>52,2</b>	<b>155,</b>	<b>870,79</b>	<b>70,13</b>	<b>18,8</b>	<b>0,2</b>	<b>33,3</b>	<b>116,0</b>	<b>138,7</b>	<b>110,</b>	<b>13,62</b>
				<b>9</b>		<b>4</b>			<b>4</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	

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				
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Венигрет		60	0,85	6,65	5	83,25	0,16	11,0	-	1,85	26,7	47,1	43,8	0,98
2	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
3	Рассольник с курицей		250	3,38	1,9	12,24	120,75	26,45		0,008		42,6	142,8	29,04	0,88
4	Плов из курицы		200	8	5,8	13,3	275	39	1	29	16	1,9	15	13	5,3



5	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
	ИТОГО	760	107,88	18,65	98,64	764,4	124,51	16	29,08	19,85	92,5	214,76	96,92	16,58

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			
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Зеленый горошек	60	1,31	9,99	7,66	126,4	0,02	0,75				30,58		1,05
2	Суп картофельный с курицей	250	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	-	28,5	18,7	97		1
3	Макароньы отварные со сл. маслом	180	14,14	11,7	13,97	321,21	0,67	0,55	0,15	0,15	-	1,88	4,53	2,71
4	Курица отварная	80	16,8	6,6	0,5	128,8	19				22,5	3,3	4,8	8,9
5	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,8	0,3	7,5	0		31,5	6	21	0,78
6	Чай	200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
7	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
8	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
	ИТОГО	920	34,42	33,75	117,7	908,25	70,91	32,85	0,15	2,22	101,7	148,56	43,33	24,64

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				
			7-10 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Суп рыбный (консервы)		250	1,9	1,5	3,4	86,5	6,2	1,3	0	3,9	0,8	2	1,7	1,1
2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом		60	0,86	3,65	5	56,29	0,02	0,75				30,58		1,05
3	Каша гречневая		180	1,9	4,2	16,8			-	4,2	-	15	-	-	14
4	Котлета мясная		100	13,7	8,6	12	186	0,04	0,48	0,03		25,17	38,44	150,6 7	2,26
5	Хлеб пшеничный		20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Хлеб ржаной		30	0,5	0,1	10,1	92	4,3	2	-	0,7	7	7	1	7,8
7	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	<b>ИТОГО</b>		610	29,5 6	22,5 5	90,8	502,99	57,1 6	4,53	4,23	5,9	60,97	80,82	163, 37	26,2 1