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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (10РУБЛЯ –ОБЕД)
МКОУ «ООШ №4», Г. КОЗЕЛЬСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ –ЗИМНИЙ –ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 -2023 УЧЕБНОГО ГОДА

Неделя: первая
День: понедельник

№ 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	Щи из свежей капусты с карт. С курицей		250	3,7	3,1	7,7	292,25	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
2	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96								
	ИТОГО			28,6	18	80,8	490,44	88	3,6	16,2	2,7	39,3	28,8	11	25,7

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
2	Суп гороховый с карт.и курицей		250	3,7	3,1	7,7	233,8	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
4	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Кофейный напиток		200	3,2	2,6	29	152,2								
	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			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Борщ из свежей капусты , карт.и курицей		250	2,1	1,9	2,9	114,45	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
2	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	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			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	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
2	Чай каркаде		200	12	3,06	13,0	49,23	-	6,0	-	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО														

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал)на порцию	Витамины (мг.)				Минеральны евещества			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Суп вермишелевый с курицей		250	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	-	28,5	18,7	97		1
2	Хлеб пшеничный		20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	ИТОГО														

Неделя: вторая

День: понедельник

№ 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	Борщ из свежей капусты , карт., курицей		250	2,1	1,9	2,9	114,45	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
2	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	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			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Суп рисовый с курицей		250	7,83	39,11	39,11	251,28	0	4	0,02		12,9			0,17
2	Хлеб пшеничный		20	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Кисель из концентрата		200	0,2	0	32,6	131,2						2,40	0,01	2,34
	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			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
2	Рассольник с курицей		250	3,38	1,9	12,24	120,75	26,45		0,008		42,6	142,86	29,04	0,88
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	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			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Суп картофельный с курицей		250	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	-	28,5	18,7	97		1
2	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	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			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
	ИТОГО														