УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «ООШ №4», г. Козельск
_____ С. И. Шмырева
Приказ № от 31. 08.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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 2022 -2023 УЧЕБНОГО ГОДА

Неделя: первая

День: понедельник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) на100			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-10 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
1	Каша манная на молоке		200	4	2,2	16,4	204,8	25,4	1,2	2	2,1	10	11	3,6	5
2	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
3	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
	ИТОГО														

День: вторник

№ 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	Вермишель молочная	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,03	0,11			62,74			0,2	
2	Бутерброд со сл. маслом		30/10	10,7	4,5	43,5	119,6	61,9	0,6	2,1	2,6	14,2	3,9	12,5	1,1
3	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
	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	Каша пшённая молочная		200	3,9	3,6	16,8	234,4	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
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	Каша манная на молоке		200	4	2,2	16,4	204,8	25,4	1,2	2	2,1	10	11	3,6	5
2	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
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	Каша овсяная на молоке	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,08	0,1	0,07		62,67			0,57	
2	Бутерброд со сл. маслом		30/10	10,7	4,5	43,5	119,6	61,9	0,6	2,1	2,6	14,2	3,9	12,5	1,1
3	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
	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	Ca	P	MG	Fe
1	Какао с молоком	200	6,0	7,0	23,32	182		0,25			9,0			2,0	
2	Блины с фруктовой начинкой	100	20,88	19,41	44,82	436	0.07	0.12					2.69	87.83	0,7
	ИТОГО														

День: вторник

№ 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	Каша пшённая молочная		200	3,9	3,6	16,8	234,4	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	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	Каша овсяная на молоке	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,08	0,1	0,07		62,67			0,57	
2	Бутерброд со сл. маслом		30/10	10,7	4,5	43,5	119,6	61,9	0,6	2,1	2,6	14,2	3,9	12,5	1,1
3	Кофейный напиток	200	3,55	0,5	23,25	160		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	Вермишель молочная	200	5,75	5,92	18,84	145,2	30,6	0,91	0,09		24,22	161,62	13,7	1,98	0,51
2	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
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	Каша пшённая молочная		200	3,9	3,6	16,8	234,4	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО														