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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (20 РУБЛЯ –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 /7	3,7	3,1	7,7	292,25	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
2	Каша гречневая		150	1,9	4,2	16,8			-	4,2	-	15	-	-	14
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46, 6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
4	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
1	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
2	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
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
4	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., 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	-
	Макароны отварные		180	9,9	6	13,3	378								
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
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		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Рис отварной		180	9,9	6	13,3	378	41,3	1,4	0,1	0,5	1,3	14	4	5
	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
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		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		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
7	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	Каша гречневая		150	1,9	4,2	16,8			-	4,2	-	15	-	-	14
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
4	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	Ca	P	MG	Fe
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	Картофельное пюре		150	3,26	4,68	8,04	137	0,14	12,3	0	0,09	31,33	25,85	76,8	1,18
5	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	Ca	P	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	Плов из курицы		200	8	5,8	13,3	275	39	1	29	16	1,9	15	13	5,3
4	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)	Витамины (мг.)	Минеральные вещества

			7-10 лет	Б	Ж	У	на порцию	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	Макароны 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
3	Чай		200	0,53	0	9,87	51,96		0,25			9,0		2,0	2,4
4	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	Каша гречневая		180	1,9	4,2	16,8			-	4,2	-	15	-	-	14
3	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО														