

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора Козельского района Калужской
области
в Бабынинском, Козельском, Сухиничском,
Перемышльском и Мещовском районах
_____ / И.В.Новичихина /

« _____ » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ, с.Покровск



_____/Д.С.Астахова/
«30» августа 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ из многодетных семей,
детей – инвалидов и детей ОВЗ и 5-9 КЛАССОВ
(завтрак)**

**МКОУ ООШ, С.ПОКРОВСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

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			
				7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Каша манная на молоке		230	4	2,2	16,4	240,85	25,4	1,2	2	2,1	10	11	3,6	5
2	Кисель фруктовый		200	1,36	0	29,2	121,52	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	-
4	Кондитерское изделие (печенье)		50	4,7	12,3	14,2	98,5	0,02	0	0	0,2	9	18	33	0,2
	ИТОГО						543,07								

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			
				7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Каша пшенная молочная		230	7,23	9,15	32,4	245,55	28	0,7	1,6	4,3	6,2	12	6,3	3,5
2	Чай с сахаром		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	-

4	Масло сливочное		5	0,5	82,5	0,8	37,4	15,3	0,6	2,1	1,3	1,2	1,1	2,5	1,1
5	Фрукты сезонные		150	1,08	0,1	5,87	50	0,07	25,9	0,9	4,5	71,6	89,5	29	5,2
	ИТОГО						469,15								

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			
								7-16 лет	Б	Ж	У	В	С	А	Е
1	Яйцо отварное		1	5,1	4,6	0,7	63,48	82,6	-	29	4	5,6	-	3	14
2	Сосиска молочная		80	9,6	16,7	0	182,3	-				8,0		16	1,36
3	Винегрет овощной		150	1,7	4,9	6,8	114,9	9	19	144	15	4,6	5,5	2,1	5,6
4	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
5	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Сыр порционно		12	23	5	1,6	16,8	61,5	-	4,4	0,5	70	76	9	0,9
7	Шоколад (конфета, батончик)		50	0,3	2,0	28	120	0	0	0,2	0	9,9	4,2	2,1	0,6
	ИТОГО						579,68								

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			
								7-16 лет	Б	Ж	У	В	С	А	Е
1	Оладьи со сгущенным молоком		150/20	7,3	8,8	34,8	365,1	47,7	0,4	6,9	16	14	17	4,8	3,7

2	Кисель фруктовый		200	1,36	0	29,2	121,52	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
3	Фрукты сезонные		150	1,08	0,1	5,87	50	0,07	25,9	0,9	4,5	71,6	89,5	29	5,2
	ИТОГО						536,62								

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			
				7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Макароны отварные с маслом		180	6,62	5,42	31,7	202	0,1	-	0,036	1,5	15,94	15,45	10,16	0,86
2	Сосиска молочная		80	9,6	16,7	0	182,3	-				8,0		16	1,36
3	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
4	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО						520,5								

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			
				7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком		200	5,96	10,4	12,5	167,2	0,22	22,0	1,36	-	42,9	-	41,6	1,36
2	Сосиска молочная		80	9,6	16,7	0	182,3	-				8,0		16	1,36
3	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,2	54	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
4	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-

5	Масло сливочное		5	0,5	82,5	0,8	37,4	15,3	0,6	2,1	1,3	1,2	1,1	2,5	1,1
6	Сыр порционнo		12	23	5	1,6	16,8	61.5	-	4,4	0,5	70	76	9	0,9
7	Кондитерское изделие(печенье)		50	4,7	12,3	14,2	98,5	0,02	0	0	0,2	9	18	33	0,2
	ИТОГО						584,4								