

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора Козельского района Калужской области
Калужской области в Бабынинском,
Козельском, Сухиничском,
Перемышльском и Мещовском районах**

_____ / **И.В.Новичихина** /

« _____ » _____ **2024 г.**

УТВЕРЖДАЮ
Директора МКОУ ООШ, с.Покровск



 / **Д.С.Астахова** /

« 30 » августа 2024 г.

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

**МКОУ ООШ, С.ПОКРОВСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 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			
				7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Суп гороховый на курином бульоне		250	3,7	3,1	7,7	292,25	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
2	Картофельное пюре		200	1,9	4,2	16,8	226	25,3	-	4,2	-	15	-	-	14
3	Котлета мясная (куриная)		80	16,8	26,1	4,27	178	0,2	0,6	0,04	0,01	54,6	19,4	27,5	2,19
4	Салат из свежей капусты		100	1,41	5,08	9,02	87,5	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
5	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
6	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО						919,95								

День: вторник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) на 100г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Суп картофельный с рыбными консервами		250	12,4	13,5	21,34	192,0	6,2	1,3	0	3,9	0,8	2	1,7	1,1
2	Рис отварной с маслом		150,5	3,6	5,9	36,9	210	0,03	0,1	0,04	3,01	15,9	79,4	28	0,2
3	Мясная тефтеля		80	11,78	12,91	14,90	123,00	0,07	1,13	51	-	57,8	-	24,0	1,27
4	Компот из сухофруктов		200	0,32	0,1	31,1	124	0,01	0,2	0	0	22,6	7,7	3,0	0,66
5	Хлеб пшеничный		30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
6	Конфета шоколадная		20	2,5	23	57	89	4,1	-	-	-	0,5	-	2,5	7,8

ИТОГО					820,2									
-------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	Са	Р	Мg
1	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	3,49	7,9	20,1	205	0,03	12,4	0,06	0,2	52,3	33,2	19,35	0,94
2	Гречка отварная	200	4	0,9	25,5	240,2	0,1	3,4	0,04	1,3	147,6	198,6	57,8	1,3
3	Гуляш из куриной грудки	70	15,8	19,8	8,5	224	0,08	8,8	0,2	0,6	44	188	43,3	3,2
4	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-	24	-	-	13,2	2,67	2,13	0,53
5	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
ИТОГО						824,2								

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	Са	Р	Мg
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,1	7,05	20,79	191	0,19	5,3	0,09	0,4	42,8	82,99	16,4	1,01
2	Плов с Курицей	200	29,8	25,8	50,1	319	0,7	4,01	0,16	0	48,6	321,5	70,15	3,0
3	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,1	31,1	124	0,01	0,2	0	0	22,6	7,7	3,0	0,66
4	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
5	Сдоба	20	7,9	9,4	55,5	67,8	4,4	-	2,1	27	3,1	11	3,3	7,2

День: вторник

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100г			Энергетическая ценность (ккал) на порцию	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			7-16 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	MG
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	204,75	0,11	8,25	21	1,3	24,60	66,65	27,0	1,09
2	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202	0,10	0	0,036	1,5	15,94	55,45	10,16	0,86
3	Мясная тефтеля	80	11,78	12,91	14,90	123,00	0,07	1,13	51	-	57,8	-	24,0	1,27
4	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-	24	-	-	13,2	2,67	2,13	0,53
5	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО					684,75								

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	Ca	P	MG
1	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,1	1,9	2,9	95,5	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
2	Рис отварной с маслом	150\5	3,6	5,9	36,9	210	0,03	0,1	0,04	3,01	15,9	79,4	28	0,2
3	Котлета рубленая (куриная)	80	9,76	10,87	8,41	170,6	0,05	0,23	42,67		65,47		20,27	0,81
3	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,1	31,1	124	0,01	0,2	0	0	22,6	7,7	3,0	0,66
5	Хлеб пшеничный	30	10,7	4,5	43,5	82,2	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-

