

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ, с.Покровск
Козельского района Калужской области


/Д.С.Астахова/
« 31 » августа 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (обед)
МКОУ ООШ, С.ПОКРОВСК КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Неделя: первая**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			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			11 и старше												
1	Суп гороховый		200	3,7	3,1	7,7	113,4	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
2	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
3	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			14	7,6	65,7	361,6	53,1	3	-	2	16	2,8	10	6,2

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			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			11 и старше												
1	Щи из свежей капусты		250	2,1	1,9	2,9	38,2	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
2	Кисель фруктовый		200	0,2	0,1	9,6	81	2,9	1	0,4	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
3	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			13	6,5	56	256,2	61,9	13	14,4	3,8	15,4	6,7	12,9	2,7

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			
				11 и старше	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Суп рыбный		250	1,9	1,5	3,4	86,5	6,2	1,3	0	3,9	0,8	2	1,7	1,1
2	Отвар из шиповника		200	0,3	0,1	4,4	37,6	2,1	43	67	2,7	0,6	0,2	0,4	13
3	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			12,9	6,1	51,3	261,1	54,9	44,3	67	7,9	14,4	5	12,1	14,1

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			
				11 и старше	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG
1	Суп вермишелевый		250	4,1	4,4	4	77,4	12,9	1,5	10	5,1	1	4,6	2,2	1,9
2	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
3	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			15,1	8,9	62	325,6	67,5	1,7	10	6,4	15,3	7,4	12,2	3,6

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				
			11 и старше	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
1	Борщ из свежей капусты		250	2,1	1,9	2,9	38,2	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
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		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			13	6,4	52,6	229,2	61,9	1	14,4	3,8	15,4	6,7	12,9	2,7

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				
			11 и старше	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
1	Рассольник на курином бульоне		200	2,7	1,1	4,2	40,2	9,2	0,3	6,2	2	1	4	2,1	1,4
2	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
3	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			13,7	5,6	62,2	288,4	63,8	2,3	6,2	3,3	14,3	6,8	12,1	3,1

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			
			11 и	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	MG

		старше														
1	Суп гречневый на курином бульоне	250	3,8	0,4	4,5	108,9	7,3	0,8	21	1,3	1	3,7	3,5	1,8		
2	Отвар из шиповника	200	0,3	0,1	4,4	37,6	2,1	43	67	2,7	0,6	0,2	0,4	13		
3	Хлеб пшеничный	50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-		
ИТОГО			14,8	5	53,4	283,5	56	43,8	88	5,3	14,6	6,7	13,9	14,8		

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			
				11 и старше	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	MG
1	Щи из свежей капусты	250	2,1	1,9	2,9	47,75	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2	
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	50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-	
ИТОГО			13	6,5	52,6	238,75	61,9	13	14,4	3,8	15,4	6,7	12,9	2,7	

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			
				11 и старше	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	MG
1	Суп гороховый	200	3,7	3,1	7,7	113,4	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5	
2	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7	
3	Хлеб пшеничный	50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-	
ИТОГО			14	7,6	65,7	361,6	53,1	3	12	2	16	2,8	10	6,2	

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			11 и старше												
1	Суп вермишелевый		250	4,1	4,4	4	96,75	12,9	1,5	10	5,1	1	4,6	2,2	1,9
2	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
3	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	ИТОГО			15,1	8,9	62	344,95	67,5	1,7	10	6,4	15,3	7,4	12,2	3,6