

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

  
Д.С.Астахова  
« 31 » августа 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ  
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ И ОВЗ (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	Ca	P	MG	Fe
1	Суп гороховый на курином бульоне		11 и старше 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	Салат из свежей капусты														
4	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
5	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			16,6	11,8	80,5	766,45	88,4	3	16,2	2	31	2,8	10	20,2

**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	Ca	P	MG	Fe
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 сосиской		150/70	6	15,9	14,1	495,66	9,9	-	-	9,5	0,3	8,3	2,1	8,3
3	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
4	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			19	22,4	70,1	809,16	71,8	13	14,4	13,3	15,7	15	15	11

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			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			11 и старше												
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	Овощное рагу с рисом		250	3	5,3	12,7	295	24,3	12	222	1,3	3,9	8,1	7,2	6,7
3	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
4	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>15,9</b>	<b>11,4</b>	<b>64</b>	<b>556,1</b>	<b>79,2</b>	<b>56,3</b>	<b>289</b>	<b>9,2</b>	<b>18,3</b>	<b>13,1</b>	<b>19,3</b>	<b>20,8</b>

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			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			11 и старше												
1	Суп вермишелевый на курином бульоне		250	4,1	4,4	4	182,25	12,9	1,5	10	5,1	1	4,6	2,2	1,9
2	Макароны с сыром		200/10	12,5	14,5	40,5	718,2	30,2	0,5	13	25	18	20	9,1	10
3	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
4	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>27,6</b>	<b>23,4</b>	<b>102,5</b>	<b>1148,65</b>	<b>97,7</b>	<b>2,2</b>	<b>23</b>	<b>31,4</b>	<b>33,3</b>	<b>27,4</b>	<b>21,3</b>	<b>13,6</b>

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) на 100 г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe

			11 и	Б	Ж	У	на порцию	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			старше												
1	Борщ из свежей капусты на курином бульоне		250	2,1	1,9	2,9	114,45	12,4	12	14	1,6	1,5	3,1	2,2	2
2	Гречка отварная		200	4	0,9	25,5	240,4	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Гуляш из куриной грудки		70	9,8	4,2	5,3	69,19	40,4	4,9	33	12	1,9	12	11	5,1
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		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			26,8	11,5	83,4	615,04	102,3	5,9	47,4	15,8	17,3	20,7	23,9	7,8

**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	Са	Р	MG	Fe
1	Рассольник на курином бульоне		200	2,7	1,1	4,2	75,6	9,2	0,3	6,2	2	1	4	2,1	1,4
2	Картофель тушеный с куриной грудкой		200	12,6	2,4	8,4	212,2	54,9	4,9	17	6,4	1,2	14	14	6,6
3	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
4	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			26,3	8	70,6	536	118,7	7,2	23,2	9,7	15,5	20,8	26,1	9,7

**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	Са	Р	MG

		старше														
1	Суп гречневый на курином бульоне	250	3,8	0,4	4,5	90,75	7,3	0,8	21	1,3	1	3,7	3,5	1,8		
2	Макаронны отварные с куриными фрикадельками	150/100	11,8	6,2	10,7	359,25	48,1	-	14	3,6	0,9	17	5,3	4,5		
3	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		
4	Хлеб пшеничный	50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-		
ИТОГО			26,6	11,2	64,1	624,6	104,1	43,8	102	8,9	15,5	23,7	19,2	19,3		

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	Ши 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 котлетой	150/100	9,9	6	13,3	378	41,3	1,4	0,1	0,5	1,3	14	4	5
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	50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
ИТОГО			22,9	12,5	65,9	664,5	103,2	14,4	14,5	4,3	16,7	20,7	16,9	7,7

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	Са	Р	MG

1	Суп гороховый на курином бульоне		200	3,7	3,1	7,7	233,8	8,5	1	12	0,7	1,7	-	-	4,5
2	Рис отварной с овощами		200	3,3	2,1	22,3	248,4	50,4	11	9,7	30	0,7	5	3,6	7,9
3	Компот из сухофруктов		200	0,3	0	14,5	111,2	8	2	-	-	1,3	-	-	1,7
4	Хлеб пшеничный		50	10,7	4,5	43,5	137	46,6	-	-	1,3	13	2,8	10	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>14</b>	<b>7,6</b>	<b>65,7</b>	<b>730,4</b>	<b>103,5</b>	<b>14</b>	<b>21,7</b>	<b>32</b>	<b>16,7</b>	<b>7,8</b>	<b>13,6</b>	<b>14,1</b>

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				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
			11 и старше													
1	Суп с фрикадельками		250	4,1	4,4	4	182,25	12,9	1,5	10	5,1	1	4,6	2,2	1,9	
2	Капуста тушеная		200	2,6	0,5	8	95,6	25,9	86	39	2,2	6,8	6,8	7	5,3	
3	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	-	
	<b>ИТОГО</b>			<b>17,7</b>	<b>9,4</b>	<b>70</b>	<b>526,05</b>	<b>93,4</b>	<b>87,7</b>	<b>49</b>	<b>8,6</b>	<b>22,1</b>	<b>14,2</b>	<b>19,2</b>	<b>8,9</b>	