

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

« 31 » августа 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 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 100г | | | Энергетическая ценность (ккал) на порцию | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|-----|------|--|----------------|-----|------|-----|----------------------|------|----|------|
| | | | | | | | | В | С | А | Е | Ca | P | MG | Fe |
| 1 | Суп гороховый на курином бульоне | | 7-10 лет 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 | | 80 | 11,8 | 6,1 | 2,7 | 90,24 | 3,3 | 0,6 | - | - | 2,6 | 19 | - | 3,9 |
| 4 | Салат из свежей капусты | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | |
|----------|---|--------------|--------|------------------------------|------|-------|--|----------------|----|----|------|----------------------|------|------|------|
| | | | | | | | | В | С | А | Е | Ca | P | MG | Fe |
| 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 сосиской | | 150/70 | 6 | 15,9 | 14,1 | 337,95 | 9,9 | - | - | 9,5 | 0,3 | 8,3 | 2,1 | 8,3 |
| 3 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| 5 | Конфета шоколадная | | 20 | 2,5 | 23 | 57 | 89 | 4,1 | - | - | - | 0,5 | - | 2,5 | 7,8 |
| | ИТОГО | | | 21,8 | 45,4 | 127,6 | 696,65 | 77,3 | 14 | 14 | 13,1 | 22,3 | 21,2 | 17,8 | 25,9 |

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 |
| 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 | Сосиска отварная | | 80 | 11 | 23,9 | 0,4 | 208,8 | 9,6 | - | - | 2,7 | 3,5 | 20 | 5 | 10 |
| 4 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 16,1 | 11,4 | 69,7 | 764,5 | 81,4 | 15,3 | 222 | 7,2 | 24,7 | 19,9 | 19,9 | 15,6 |

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 |
| 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 | Макаронны с куриной котлетой | | 200/70 | 11,8 | 6,2 | 10,7 | 387,99 | 48,1 | - | 14 | 3,6 | 0,9 | 17 | 5,3 | 4,5 |
| 3 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,3 | 0 | 14,5 | 111,2 | 8 | 2 | - | - | 1,3 | - | - | 1,7 |
| 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 |
| | ИТОГО | | | 37,4 | 19,5 | 157,3 | 831,44 | 98,2 | 3,6 | 12,7 | 40,2 | 21,1 | 36,4 | 2,7 | 17,6 |

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 | | | |
|----------|---|-----------------|-----|-------------------------------------|-------------|-------------|--|----------------|-------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | 7-10 лет | Б | Ж | | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG |
| 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 | 240,2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Гуляш из куриной грудки | | 70 | 9,8 | 4,2 | 5,3 | 69,16 | 40,4 | 4,9 | 33 | 12 | 1,9 | 12 | 11 | 5,1 |
| 4 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 27,1 | 11,6 | 87,3 | 598,04 | 103,71 | 18,9 | 47 | 15,6 | 23,4 | 24,9 | 24,2 | 14,9 |

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 |
| 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 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| 5 | Конфета шоколадная | | 20 | 2,5 | 23 | 57 | 89 | 4,1 | - | - | - | 0,5 | - | 2,5 | 7,8 |
| | ИТОГО | | | 29 | 31,1 | 123,2 | 551 | 119,1 | 7,2 | 23,2 | 10,4 | 22,7 | 27,8 | 29,6 | 23,6 |

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 |
| 1 | Суп гречневый на курином бульоне | | 250 | 3,8 | 0,4 | 4,5 | 91 | 7,3 | 0,8 | 21 | 1,3 | 1 | 3,7 | 3,5 | 1,8 |
| 2 | Макароны 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 | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 26,6 | 11,2 | 64,1 | 570,05 | 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 | | | |
|----------|---|-----------------|---------|-------------------------------------|------|-------|--|----------------|------|------|------|-------------------------|------|------|-----|
| | | | | 7-10 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 котлетой | | 150/100 | 9,9 | 6 | 13,3 | 378 | 41,3 | 1,4 | 0,1 | 0,5 | 1,3 | 14 | 4 | 5 |
| 3 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 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 |
| | ИТОГО | | | 31,1 | 21,9 | 125,3 | 715,5 | 109 | 15,4 | 16,2 | 31,1 | 25,9 | 37,9 | 20,5 | 22 |

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 |
| 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 | Плов с куриной грудкой | | 200 | 8 | 5,8 | 13,3 | 275 | 39 | 1 | 29 | 16 | 1,9 | 15 | 13 | 5,3 |
| 3 | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92 | 4,3 | 2 | - | 0,7 | 7 | 7 | 1 | 7,8 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 22,9 | 13,5 | 74,6 | 682,2 | 98,4 | 4 | 41 | 18,7 | 23,6 | 24,8 | 24 | 17,6 |

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 | | | |
|----------|-----------------------------------|--------------|-----|-------------------------------|-------------|-------------|--|----------------|-------------|-----------|------------|----------------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 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 с сосисками | | 200 | 3,4 | 8,3 | 4,2 | 210 | 15,1 | 44 | 18 | 0,8 | 3,7 | 3,9 | 3,8 | 3 |
| 3 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,3 | 0 | 14,5 | 111,2 | 8 | 2 | - | - | 1,3 | - | - | 1,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 30 | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 82,2 | 46,6 | - | - | 1,3 | 13 | 2,8 | 10 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 18,5 | 17,2 | 66,2 | 585,65 | 82,6 | 47,5 | 28 | 7,2 | 19 | 11,3 | 16 | 6,6 |