

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. МОЛОДЕЖНЫЙ"**

249255, Россия, Калужская область,
Мешовский район, пос.
Молодежный, ул. Юбилейная дом 3

Тел. 8(919)036-03-38
Эл. почта:
voroshi40418003@mail.ru

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

Обучающихся 1 - 4 классов
На 2022 – 2023 учебный год

П. Молодежный 2022 год



Утверждено:
Директор
В.С. Ныркова
Приказ № 90
ОД от 01.09.6.2022

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Икра из кабачков	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	1,27			34,22	41,04	18,71	1,42		
Суп гороховый на бульоне из говядины тушеной консервированной	200	3,48	0,54	14,52	85,64	0,08	2,96			23,58	276,14	22,58	0,58		
Каша гречневая	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0,015			1,365			0,525		
Сосиска отварная	100	19,50	9,90	7,60	197,50		7,46	0,11		78,14	324,38	97,06			
Чай с сахаром	200	1,15		29,84	118,8	0,022	0,88			45,5	17,5	25,3	0,66		
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,1	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56		
Итого за обед	990	36,3	24,04	137,1	1077,8	0,34	104,2	0,11	0,3	298,3	770,5	190,9	5,89		

День: вторник

Неделя: первая

Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Зеленый горошек	60	0,96	31,2	4,2	155,0	0,08	5,5			0,925	13,35	23,55	21,94	0,45	
Суп рыбный (Консервы)	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	9,98	0,02		59,14	127,2	24,78	0,88		
Картофельное пюре	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0,09				7,485			1,215		
Гуляш мясной из курицы	90	12,94	16,36	16,95	266,83	4,52	1,39	4,94		16,90	23,32	6,49	1,42		
кисель	200	12	3,06	13,0	49,23	0,00	6,0	0,00	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54		
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56		
Итого за обед	920	34,6	59,68	100	839,7	4,89	112,9	0,02	12,4	120,2	290,5	85	6,6		

День: среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Икра из свежкы	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	1,27			34,22	41,04	18,71	1,42					
Суп вермишелевый на к/б	200	3,48	0,54	14,52	85,64	0,08	2,96			23,58	276,14	22,58	0,58					
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0,015			1,365			0,525					
Рыба тушеная с овощами	100	19,50	9,90	7,60	197,50		7,46	0,11		78,14	324,38	97,06						
Компот из сухофруктов	200	1,15		29,84	118,8	0,022	0,88			45,5	17,5	25,3	0,66					
Бутерброд с сыром	20/30	2,81	4,49	10,98	250	0,04	1,61			52,69			0,642					
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,1	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56					
Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0,00	0,3	51	35	20	0,5					
Итого за обед	990	36,3	24,04	137,1	1077,8	0,34	104,2	0,11	0,3	298,3	770,5	190,9	5,89					

День: четверг

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Винегрет	60	0,96	31,2	4,2	155,0	0,08	5,5		0,925	13,35	23,55	21,94	0,45					
Борщ со сметаной на к/б	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	9,98	0,02		59,14	127,2	24,78	0,88					
Макаронны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0,09				7,485			1,215					
Котлета мясная	90	12,94	16,36	16,95	266,83	4,52	1,39	4,94	11,40	16,90	23,32	6,49	1,42					
Чай «Каркаде»	200	12	3,06	13,0	49,23	0,00	6,0	0,00	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54					
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56					
Груша	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90	0,00	0,3	51	35	20	0,5					
Итого за обед	920	34,6	59,68	100	839,7	4,89	112,9	0,02	12,4	120,2	290,5	85	6,6					

День: пятница

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42			
Рассолыник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	7,3	0,008		42,6	142,86	29,04	0,88			
Картофель тушеный с мясом (курица)	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88	0,04		34,98	202,42	48,86	3,04			
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,8	93,34	0,04	1,3			174,0			0,14			
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56			
Итого за обед																

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Икра из свежкы	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	1,27			34,22	41,04	18,71	1,42			
Щи из свежей капусты на к/б бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,06	19,74	0,02		51,8	43,12	21,6	0,62			
Макаронны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0,09				7,485			1,215			
Сосиска отварная	60	5,148	12,324	0,24	132,48	0,1				21			1,08			
Компот из сухофруктов	200	1,15		29,84	118,8	0,022	0,88			45,5	17,5	25,3	0,66			
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56			
Итого за обед																

День: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Икра кабахчовая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2			24,6	22,2	9	0,42			
Суп гороховый на бульоне из говядины тушеной	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,2	4,16	0,02		47,84	83,56		2,12			
консервированной																
Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,175	270,5	0,21		0,03		14,235	202,6	135,27	4,545			
Котлета мясная	90	12,94	16,36	16,95	266,83	4,52	1,39	4,94	11,40	16,90	23,32	6,49	1,42			
Кисель	200	0,0	0,0	33,48	110	0,0				0,71			0,11			
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56			
Яблоко	200	1,00	0,00	3,00	47	0,03	15	0,00	0,3	24	17	13	3,3			
Итого за обед																

День: среда

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Винегрет	60	0,96	31,2	4,2	155,0	0,08	5,5		0,925	13,35	23,55	21,94	0,45			
Суп рыбный (консервы)	200	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	6,42			86,34	131,22	43,52	1,04			
Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0,015			1,365			0,525			
Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	0,005		38,58	162,02	39,86	0,74			
Чай «Каркаде»	180	12	3,06	13,0	49,23	0,00	6,0	0,00	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54			
Компот из сухофруктов	200	1,15		29,84	118,8	0,022	0,88			45,5	17,5	25,3	0,66			
Хлеб	40	2,72	0,44	17,2	83,6	0,08	0,00	0,00	0,00	11,8	76,52	7,24	1,56			
Банан	200	1,5	0,00	23,6	100	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42	0,6			
Итого за обед																

День: четверг

