

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МКОУ «СОШ №3»
г. Козельск

Н. А. Савотина



**Примерное 10-дневное меню на 2021-2022 учебный год в МКОУ «СОШ №3» г. Козельск
учащихся 1-4 классов
(многодетные, дети-инвалиды и дети с ОВЗ)**

День 1

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
680	Блинчик с джемом	70	4,8	3,3	40,1	209	0,07	1	0,1	2,8	86,3	160,8	21,4	1,6
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		5	3,36	55,11	266	0,07	7	0,1	2,81	94,35	170,59	26,64	2,7

День 2

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200\10	3,84	4,97	24,26	137,25	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		6,34	5,27	53,87	265,65	0,15	6,91	0,02	0,14	37,8	147,59	19,34	1,74

День 3

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
265	Макаронные изделия с сыром и маслом	200\5\5	8,97	11,06	35,45	282,35	0,13	0,24	0,08	0,36	168,73	141,25	30,94	0,98
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		9,17	11,12	50,46	339,35	0,13	6,24	0,08	0,37	176,78	151,04	36,18	2,08

День 4

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	8,05	21,04	35,52	361	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		10,55	21,34	65,13	489,4	0,15	6,91	0,02	0,14	37,8	147,59	19,34	1,74

День 5

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с мясом цыпленка	200\10	2,6	1,6	3,4	39,4	0,027	9,9	0,019	0,106	23	28,5	12	0,5
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		5,1	1,9	33,01	167,8	0,057	15,9	0,019	0,116	37,05	57,79	21,44	1,93

День 6

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
680	Блинчик с джемом	70	4,8	3,3	40,1	209	0,07	1	0,1	2,8	86,3	160,8	21,4	1,6
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		5	3,36	55,11	266	0,07	7	0,1	2,81	94,35	170,59	26,64	2,7

День 7

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
257	Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	4,1	3,8	11,68	98,6	0,08	1,33	0,053	0,177	113,37	115,7	26,57	0,468
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		6,6	4,1	41,29	227	0,11	7,33	0,053	0,187	127,42	144,99	36,01	1,898

День 8

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
64	Суп картофельный с фасолью и цыпленком	200\10	6,06	7,09	17,03	142,39	0,74	0,88	0,16	0,26	82,26	107,84	5,13	0,89
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		8,56	7,39	46,64	270,79	0,77	6,88	0,16	0,27	96,31	137,13	14,57	2,32

День 9

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
327	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\5	3,18	4,89	28,06	172	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	131	9,9	0,31
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		5,68	5,19	57,67	300,4	0,15	6,91	0,02	0,14	37,8	160,29	19,34	1,74

День 10

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
265	Каша гречневая с сахаром и маслом	150\5\5	5,82	4,5	30	175,87	0,14	0,03	0	0,39	85,76	155,17	10,3	1,16
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
Накладная	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		8,32	4,8	59,61	304,27	0,17	6,03	0	0,4	99,81	184,46	19,74	2,59

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора МКОУ "СОШ №3"
г. Козельск
Н. А. Савотина

Примерное 10-дневное меню на 2021-2022 учебный год МКОУ "СОШ №3" г. Козельск

Горячее питание учащихся 1- 4 классы

День 1

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г) на 100г продукта			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Помидор свежий или зеленый горошек	60\30 30	0,900	0,000	3,800	18,000	0,040	20,000	0,008	0,540	8,000	35,000	11,000	0,500
265	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150\10	3,300	5,500	21,800	152,500	0,029	0,000	0,046	1,450	11,030	87,200	12,290	0,590
205	Сосиска молочная отварная	80,000	11,000	23,900	0,400	261,000	0,190	0,000	0,000	0,400	35,000	159,000	20,000	1,800
627, 628	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,200	0,100	10,600	28,000	0,002	1,910	0,005	0,006	10,520	8,400	5,460	0,794
	Батон «Нарезной»	30,000	7,600	2,900	51,600	262,000	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
	Зефир ванильный	60,000	0,500	0,000	80,000	324,000	0,000	0,000	0,000	0,000	21,000	71,000	7,000	1,600
	Итого:		23,500	32,400	168,200	1045,500	0,661	22,310	0,063	2,696	158,550	485,600	95,750	8,084

День 2

№ по борни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Огурец свежий или кукуруза консервированная	60	0,800	0,100	2,800	15,000	0,030	10,000	0,001	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600
227	Рис отварной	150\10	2,400	0,500	28,600	130,000	0,600	0,000	0,000	0,030	40,000	153,000	13,000	0,200
444	Гуляш из филе цыпленка в сметанном соусе	80\50	6,700	5,300	9,100	290,200	0,100	2,300	0,700	0,000	34,900	190,400	35,200	3,400
652	Напиток из плодов шиповника	200	0,200	0,100	11,900	50,000	0,000	55,000	0,000	0,400	7,000	1,000	2,000	0,300
	Хлеб ржаной	30	7,600	2,900	51,600	262,000	0,110	0,000	0,000	1,700	19,000	65,000	13,000	1,200
	Кондитерское изделие	1 штука	7,500	29,000	57,000	530,000	0,030	0,000	0,000	2,300	29,000	99,000	95,000	3,000
	Итого:		25,200	37,900	161,000	1277,200	0,870	67,300	0,701	4,530	152,900	550,400	172,200	8,700

День 3

№ по борни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
30	Салат из свеклы с черносливом	60	5,100	14,200	7,100	183,000	0,030	3,200	0,030	4,600	86,320	223,700	90,600	2,400
255	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150\5	4,200	1,100	18,600	100,900	0,102	0,000	0,060	0,271	10,270	98,900	67,190	2,200
416	Котлеты из мяса цыпленка	90	23,050	21,830	0,000	197,400	0,030	0,000	0,010	0,800	11,000	129,000	19,000	2,400
189	Соус томатный	50	8,200	5,100	14,600	133,200	0,090	25,200	0,500	1,500	17,700	48,700	31,200	1,400
588	Компот из кураги	200	0,440	0,000	23,890	97,000	0,003	0,200	0,110	1,680	12,600	19,800	9,700	0,300
	Хлеб "Дарницкий йодированный"	30	6,600	3,300	41,820	174,320	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
	Конфета шоколадная	1 штука	7,500	29,000	57,000	530,000	0,030	0,000	0,000	2,300	29,000	99,000	95,000	3,000
	Итого:		55,090	74,530	163,010	1415,820	0,685	29,000	0,714	11,451	239,890	744,100	352,690	14,500

День 4

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Огурец	60	0,800	0,100	2,800	15,000	0,030	10,000	0,001	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600
204	Картофельное пюре	150	5,900	9,290	35,720	246,630	0,160	9,820	0,024	0,390	110,080	168,760	37,170	1,840
309	Рыба тушеная в томате с овощами	90\50	14,400	5,100	8,500	122,700	0,100	7,600	0,325	0,733	30,000	148,000	30,170	0,844
628	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	7,100	28,000	0,002	0,000	0,000	0,000	6,000	4,000	3,000	0,400
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	6,600	3,300	41,820	174,320	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
	Итого:		27,900	17,790	95,940	586,650	0,692	27,820	0,354	1,523	242,080	487,760	124,340	6,484

День 5

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с сыром	30\30	11,400	14,800	22,800	265,000	0,040	0,330	0,500	0,375	418,600	320,400	18,750	0,450
258	Каша пшонная молочная с маслом сливочным	200\10	18,050	21,040	35,920	361,000	0,120	0,910	0,020	0,130	23,750	118,300	9,900	0,310
628	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	7,100	28,000	0,002	0,000	0,000	0,000	6,000	4,000	3,000	0,400
	Фрукты	1 штука	1,500	0,200	21,800	95,000	0,040	10,000	0,020	1,400	8,000	28,000	42,000	0,300
	Йогурт	125	5,000	1,800	8,500	70,000	0,030	0,600	0,010	0,120	124,000	95,000	15,000	0,100
	Итого:		36,150	37,840	96,120	819,000	0,232	11,840	0,550	2,025	580,350	565,700	88,650	1,560

День 6

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Икра овощная	60	1,900	8,900	7,700	119,000	0,020	7,000	0,150	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
205	Колбаса отварная "Молочная"	80	12,800	15,200	1,500	184,000	0,100	0,000	0,010	0,200	19,000	97,800	11,000	1,700
265	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\5	3,300	5,500	21,800	152,500	0,029	0,000	0,046	1,450	11,030	87,200	12,290	0,590
629	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,200	0,100	10,600	28,000	0,002	1,910	0,005	0,006	10,520	8,400	5,460	0,794
	Хлеб "Дарницкий йодированный"	30	6,600	3,300	41,820	174,320	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
	Пастила	60	0,500	0,000	80,000	324,000	0,000	0,000	0,000	0,000	21,000	71,000	7,000	1,600
	Итого:		25,300	33,000	163,420	981,820	0,551	9,310	0,215	5,056	175,550	426,400	90,750	8,184

День 7

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Помидор	60	0,900	0,000	3,800	18,000	0,040	20,000	0,008	0,540	8,000	35,000	11,000	0,500
227	Рис отварной	150\5	2,400	0,500	28,600	130,000	0,600	0,000	0,000	0,030	40,000	153,000	13,000	0,200
401	Гуляш из мяса говядины или из индейки	100	24,900	22,000	7,700	326,000	0,100	7,600	0,000	0,900	22,600	256,400	38,300	3,300
588	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,000	23,890	97,000	0,003	0,200	0,110	1,680	12,600	19,800	9,700	0,300
	Хлеб "Дарницкий йодированный"	30	6,600	3,300	41,820	174,320	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
	Итого:		35,240	25,800	105,810	745,320	1,143	28,200	0,122	3,450	156,200	589,200	112,000	7,100

День 8

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Огурец свежий или кукуруза консервирован.	60	0,800	0,100	2,800	15,000	0,030	10,000	0,001	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600
255	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	150\5	4,200	1,100	18,600	100,300	0,102	0,000	0,060	0,271	10,270	98,900	67,190	2,200
439	Птица в соусе с томатом	130	21,100	13,600	0,170	211,000	0,040	0,010	0,020	0,300	39,000	143,000	20,000	1,800
	Напиток фруктовый	200	0,100	0,100	11,100	42,100	0,030	0,500	0,003	0,060	2,000	1,200	1,000	0,300
	Кондитерское изделие	1 штука	7,500	29,000	57,000	530,000	0,030	0,000	0,000	2,300	29,000	99,000	95,000	3,000
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	6,600	3,300	41,820	174,320	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
Итого:			40,300	47,200	131,490	1072,720	0,632	10,910	0,088	3,331	176,270	509,100	237,190	10,700

День 9

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
80	Салат из капусты	60	1,600	5,000	9,000	86,300	0,030	35,400	0,020	2,200	47,300	32,400	18,400	1,200
472	Картофельное пюре	150	5,900	9,290	35,720	246,630	0,160	9,820	0,024	0,390	110,080	168,760	37,170	1,840
656	Биточки фигурные рыбные	90\5	11,800	6,100	2,700	112,800	0,070	0,500	0,060	0,300	25,900	123,900	22,600	0,700
652	Напиток из плодов шиповника	200	0,200	0,100	11,900	50,000	0,000	55,000	0,000	0,400	7,000	1,000	2,000	0,300
	Конфета шоколадная	1 штука	7,500	29,000	57,000	530,000	0,030	0,000	0,000	2,300	29,000	99,000	95,000	3,000
	Хлеб "Дарницкий йодированный"	30	6,600	3,300	41,820	174,320	0,400	0,400	0,004	0,300	73,000	125,000	40,000	2,800
	Итого:		33,600	52,790	158,140	1200,050	0,690	101,120	0,108	5,890	292,280	550,060	215,170	9,840

День
10

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
5	Бутерброд с сервелатом или ветчиной	30\30	17,200	29,000	17,700	420,000	0,160	0,000	0,060	0,700	38,000	271,000	30,000	2,100
257	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200\10	4,400	5,200	18,600	134,100	0,046	0,430	0,008	0,134	110,000	109,000	23,000	0,387
628	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	7,100	28,000	0,002	0,000	0,000	0,000	6,000	4,000	3,000	0,400
	Фрукты	1 штука	0,800	0,200	7,500	33,000	0,060	38,000	0,010	0,200	155,000	17,000	11,000	0,100
	Йогурт	125	5,000	1,800	8,500	70,000	0,030	0,600	0,010	0,120	124,000	95,000	15,000	0,100
	Итого:		27,600	36,200	59,400	685,100	0,298	39,030	0,088	1,154	433,000	496,000	82,000	3,087

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МКОУ «СОШ №3»
г. Козельск

Н. А. Савотина

**Примерное 10-дневное меню на 2021-2022 учебный год МКОУ «СОШ №3» г. Козельск
учащихся 5-11 классов
(многодетные, дети-инвалиды и дети с ОВЗ)**

День 1

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
680	Блинчик с джемом	140\5	4,8	3,3	40,1	209	0,07	1	0,1	2,8	86,3	160,8	21,4	1,6
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		5	3,36	55,11	266	0,07	7	0,1	2,81	94,35	170,59	26,64	2,7

День 2

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
205	Сосиска молочная отварная	75	11	23,9	0,4	261	0,19	0,0	0,0	0,4	35	159	20	1,8
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		13,5	24,2	30,01	389,4	0,22	6	0	0,41	49,05	188,29	29,44	3,23

День 3

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
265	Макаронные изделия с сыром и маслом	200\5\10	8,97	11,06	35,45	282,35	0,13	0,24	0,08	0,36	168,73	141,25	30,94	0,98
652	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	11,9	50	0,0	55	0,0	0,4	7	1	2	0,3
	Пастила или зефир	40	0,5	0,0	80	324	0,0	0,0	0,0	0,0	21	71	7	1,6
	Итого		9,67	11,16	127,35	656,35	0,13	55,24	0,08	0,76	196,73	213,25	39,94	2,88

День 4

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная с маслом	250\10	8,05	21,04	35,52	361	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
3	Бутерброд с ветчиной	20\20	7,81	13,16	12,16	206	0,04	1	0,5	1,2	122	330,4	46,6	3
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		16,06	34,26	62,69	624	0,16	7,91	0,52	1,34	153,8	458,49	61,74	4,41

День 5

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с мясом дылленка	250\20	2,6	1,6	3,4	39,4	0,027	9,9	0,019	0,106	23	28,5	12	0,5
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,1	42,1	0,03	0,5	0,003	0,06	2	1,2	1	0,3
	Печенье	30	3,8	21,2	70,8	282	0,01	0	0,05	0,15	4	9	0,35	3,8
	Итого:		8,8	23,14	99,9	434,9	0,097	10,4	0,072	0,316	35	58,2	17,55	4,93

День 6

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
680	Блинчик с джемом	140\2	4,8	3,3	40,1	209	0,07	1	0,1	2,8	86,3	160,8	21,4	1,6
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		5	3,36	55,11	266	0,07	7	0,1	2,81	94,35	170,59	26,64	2,7

День 7

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
257	Каша пшеничная молочная с маслом	250\10	4,1	3,8	11,68	98,6	0,08	1,33	0,053	0,177	113,37	115,7	26,57	0,468
652	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	11,9	50	0,0	55	0,0	0,4	7	1	2	0,3
	Вафли или пряник	40	3,8	21,2	70,8	282	0,01	0,01	0,05	0,15	4	9	2,5	0,35
	Итого		8,1	25,1	94,38	430,6	0,09	56,34	0,103	0,727	124,37	125,7	31,07	1,118

День 8

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
64	Суп картофельный с фасолью и цыпленком	250\10	6,06	7,09	17,03	142,39	0,74	0,88	0,16	0,26	82,26	107,84	5,13	0,89
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,1	42,1	0,03	0,5	0,003	0,06	2	1,2	1	0,3
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье	30	3,8	21,2	70,8	282	0,01	0	0,05	0,15	4	9	0,35	3,8
	Итого		12,26	28,63	113,53	537,89	0,81	1,38	0,213	0,47	94,26	137,54	10,68	5,32

День 9

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сервелатом	20\20	4,6	16,25	1,28	187	0,01	0,4	0,06	0,01	20,98	152,70	8,58	0,77
327	Каша молочная «Дружба» с маслом	250\10	3,18	4,89	28,06	172	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	131	9,9	0,31
294	Чай с сахаром, лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого		7,98	21,2	44,35	416	0,13	7,31	0,08	0,15	52,78	293,49	23,72	2,18

День 10

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
205	Сосиска молочная отварная	75	11	23,9	0,4	261	0,19	0,0	0,0	0,4	35	159	20	1,8
	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
294	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,06	15,01	57	0	6	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Итого:		13,5	24,2	30,01	389,4	0,22	6	0	0,41	49,05	188,29	29,44	3,23

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора МКОУ «СОШ №3»

г. Козельск

МКОУ
«СОШ №3» Савотина

г. Козельск

Примерное 10-дневное меню на 2021-2022 учебный год в МКОУ «СОШ №3» г. Козельск учащихся 5-11 классов

День 1

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
227	Макаронные изделия с колбасой молочной	180\5	3,68	3,53	25,55	140,73	0,05	0,03	0	0,36	7,59	71,43	9,6	0,61
Накл адная	Батон «Нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
294	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Итого		6,05	3,78	55,46	273,75	0,08	2,93	0	0,37	21,64	100,72	19,04	2,17

День 2

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
304	Рис с овощами	180	8,3	7,7	28,3	208,4	0,04	3,2	0,09	1,8	158,8	109,3	26,3	1,4
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
Накл адная	Батон «нарезной»	20	2,3	0,24	14,6	71,4	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		10,8	7,94	58	336,8	0,072	5,11	0,59	1,809	175,32	137,3	35,96	2,515