



Утверждаю:

Директор школы

*[Handwritten signature]*

О.И. Напольских

«10» января 2024 г. № 4-02

### Примерное меню для школьников

(возрастная категория с 7 до 11 лет)

на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)

МКОУ СОШ с.Аджим Малмыжского района

Кировской области

меню с 7 до 11 лет, до 01 марта

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины, микроэлементы (мг)			Использованная литература			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe		В1	В2	С
<b>1 неделя</b>													
<b>понедельник</b>													
<b>завтрак</b>													
6	салат из свежей капусты с маслом раст.	80	1,8	3,6	8,4	73,0	49,0	17,1	0,6	0,03	0,04	18,16	Сборник технологических нормативов.....
90	Котлеты "Московские"	90	7,2	16,2	6,3	190,0	10,7	6,3	0,8	0,01	0,04	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
202	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/10	3,0	5,0	36,0	211,0	11,2	8,8	0,9	0,07	0,02	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
55	хлеб пшеничный	55	2,8	0,3	19,2	83,9	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	
30	хлеб ржаной	30	1,8	0,0	14,0	66,9	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	
	<b>итого</b>		<b>16,7</b>	<b>25,1</b>	<b>93,8</b>	<b>659,8</b>	<b>91,7</b>	<b>56,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>18,16</b>	
<b>вторник</b>													
<b>завтрак</b>													
16	Салат из свежей моркови с маслом раст.	80	0,8	3,6	11,6	80,0	16,6	22,8	0,4	0,02	0,04	0,00	Сборник технологических нормативов.....
165	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	8,4	5,3	34,8	222,0	12,9	122,4	4,2	0,18	0,10	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
120	куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255,0	42,1	26,9	2,2	0,07	0,10	3,97	2012г.
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,01	0,01	1,60	Г.А. Воронина
55	хлеб пшеничный	55	2,8	0,3	19,2	83,9	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	МР "Физиология и гигиена питания
30	хлеб ржаной	30	1,8	0,0	14,0	66,9	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	
	<b>итого</b>		<b>33,8</b>	<b>24,6</b>	<b>105,9</b>	<b>775,8</b>	<b>98,1</b>	<b>199,2</b>	<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	
<b>среда</b>													
<b>завтрак</b>													
30	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	5,7	4,2	6,0	0,4	0,02	0,02	0,00	Г.А. Воронина
70/50	Гуляш	70/50	17,9	18,6	3,3	252,0	0,0	0,0	59,2	36,80	0,00	2,80	МР "Физиология и гигиена питания
180	Картофельное пюре	180	3,0	6,0	19,0	140,0	36,4	29,4	1,1	0,12	0,10	0,00	Сборник технологических нормативов.....
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	15,5	ИП-Полковский Ю.И.
55	хлеб пшеничный	55	2,8	0,3	19,2	83,9	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
27	хлеб местный	27	2,0	0,2	12,4	64,8	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	2012г.
	<b>итого</b>		<b>25,9</b>	<b>25,1</b>	<b>65,1</b>	<b>587,4</b>	<b>64,2</b>	<b>60,2</b>	<b>62,8</b>	<b>37,0</b>	<b>0,2</b>		
<b>четверг</b>													
<b>завтрак</b>													
40	Вяленет овощей с растит. маслом	80	1,0	1,8	5,8	44,0	18,6	12,9	0,5	0,02	0,02	8,47	Г.А. Воронина
169	каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	4,0	3,6	37,7	201,0	55,3	60,4	1,2	0,07	0,05	0,00	МР "Физиология и гигиена питания
70	Котлета Рябушка (из птицы)	70	5,0	7,0	16,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,32	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,3	0,6	0,01	0,03	8,8	Сборник технологических нормативов.....
55	хлеб пшеничный	55	2,8	0,3	19,2	83,9	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
27	хлеб местный	27	2,0	0,2	12,4	64,8	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	2012г.
	<b>итого</b>		<b>15,8</b>	<b>12,9</b>	<b>117,5</b>	<b>651,7</b>	<b>123,1</b>	<b>115,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>		ИП-Полковский Ю.И. и гигиена питания
<b>пятница</b>													
<b>завтрак</b>													
13	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	80	0,6	3,6	2,4	44,0	16,4	9,4	0,4	0,02	0,02	0,52	Г.А. Воронина
98	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	10,0	16,0	16,0	271,0	6,4	5,8	0,3	0,01	0,01	0,00	Сборник технологических
274	Какао с молоком или	200	3,3	2,5	13,7	88,0	108,6	51,1	0,6	0,03	0,12	4,9	Сборник технологических
272	кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,9	12,2	0,1	0,03	0,12	0,5	
55	хлеб пшеничный	55	2,8	0,3	19,2	83,9	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
	<b>итого</b>		<b>19,6</b>	<b>25,2</b>	<b>66,2</b>	<b>580,9</b>	<b>242,7</b>	<b>82,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда		2 неделя										С		
		понедельник												
Масса порции	Пищевые вещества (г)	витамины, микроэлементы (мг)										С		
		Б	Ж	У	Энергетическая	Са	Mg	Fe	В1	В2	В7,25			
<b>завтрак</b>		80	1.3	7.2	7.3	99.0	49.0	17.1	0.6	0.03	0.04	8.47	МР "Физиология и гигиена питания Г.А. Воронина	
204	Макаронные изделия с яблоком с маслом раст.	150/20/10	4.0	6.0	39.0	211.0	10.2	6.5	0.7	0.01	0.01	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
90	Котлета "Московская"	200	7.2	16.2	6.3	190.0	10.7	6.3	0.8	0.01	0.04	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
280	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.1	0.0	18.9	73.0	3.4	1.1	0.1	0.00	0.00	15.72	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
55	хлеб пшеничный	21	2.8	0.3	19.2	83.9	5.5	4.0	0.3	0.02	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
21	хлеб ржаной	21	1.7	0.0	13.0	46.8	15.0	20.0	1.7	0.07	0.03	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17.1</b>	<b>29.7</b>	<b>103.7</b>	<b>703.7</b>	<b>93.9</b>	<b>54.9</b>	<b>4.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>			
<b>вторник</b>														
<b>завтрак</b>														
173	каша рисовая молочная вязкая со слив. маслом или	180/5	7	9	39.2	266	175.6	38.61	0.55	0.08	0.22	0.00	МР "Физиология и гигиена питания Г.А. Воронина	
185	каша пшеничная молочная жидкая со слив. маслом или	180/5	6.7	7.9	31.7	224	116.3	40.44	1.06	0.16	0.14	0.48	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
187	каша "Дружба" со слив. маслом	180/5	5.7	8	30.6	217	113.9	33.29	0.73	0.11	0.14	0.48	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
3	бутерброд с сыром	39/10	5	3	14.5	106	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
180	яблоко	200	0.08	0.08	18	94	32	18	4.4	0.06	0.04	20.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
270	чай с лимоном	200	0.2	0.0	10.2	41.0	3.1	0.8	0.1	0.00	0.00	21.8	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
55	хлеб пшеничный	21	2.8	0.3	19.2	83.9	5.5	4.0	0.3	0.02	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
21	хлеб ржаной	21	1.7	0.0	13.0	46.8	15.0	20.0	1.7	0.07	0.03	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.3</b>	<b>12.1</b>	<b>81.9</b>	<b>553.8</b>	<b>317.6</b>	<b>72.9</b>	<b>5.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>42.6</b>		
<b>среда</b>														
<b>завтрак</b>														
77	Рыба припущенная	80	25.20	12.80	2.00	224.00	15.02	21.55	0.48	0.14	0.13	3.00	МР "Физиология и гигиена питания Г.А. Воронина	
131	Картофельное пюре	180	3.0	6.0	19.0	140.0	36.4	29.4	1.1	0.12	0.10	1.60	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
30	Огурец свежий к гарниру	200	0.0	0.0	1.0	4.0	6.9	4.2	0.3	0.01	0.01	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
279	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68.0	6.0	3.1	0.8	0.01	0.01	4.60	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
55	хлеб пшеничный	21	2.8	0.3	19.2	83.9	5.5	4.0	0.3	0.02	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
27	хлеб местный	27	2.0	0.2	12.4	64.8	15.0	20.0	1.7	0.07	0.03	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
	<b>ИТОГО</b>		<b>33.20</b>	<b>19.40</b>	<b>70.76</b>	<b>584.71</b>	<b>84.85</b>	<b>82.26</b>	<b>4.64</b>	<b>0.37</b>	<b>0.28</b>			
<b>четверг</b>														
<b>завтрак</b>														
25	Салат из свеклы с маслом раст.	80	1.1	5.6	6.4	88.0	29.7	16.1	1.0	0.01	0.03	9.07	МР "Физиология и гигиена питания Г.А. Воронина	
165	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	8.4	5.3	34.8	222.0	12.9	122.4	4.2	0.18	0.10	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
70	Котлета Рыбушка (из птицы)	200	5.0	7.0	15.0	148.0							Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
268	чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
55	хлеб пшеничный	21	2.8	0.3	19.2	83.9	5.5	4.0	0.3	0.02	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
27	хлеб местный	27	2.0	0.2	12.4	64.8	15.0	20.0	1.7	0.07	0.03	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.3</b>	<b>12.8</b>	<b>91.2</b>	<b>553.7</b>	<b>33.7</b>	<b>146.4</b>	<b>6.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>9.07</b>		
<b>пятница</b>														
<b>завтрак</b>														
96	Плов из говядины	220	13.0	27.0	41.0	482.0	18.3	50.4	2.5	0.09	0.01	2.80	МР "Физиология и гигиена питания Г.А. Воронина	
12	Салат из свежих помидор с маслом растительным	80	0.7	3.6	3.8	51.0	12.6	11.8	0.6	0.04	0.02	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
291	Кисель пшеничный	200	0.0	0.0	20.0	76.0	0.5	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
55	хлеб пшеничный	21	2.8	0.3	19.2	83.9	5.5	4.0	0.3	0.02	0.00	0.00	Сборник нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16.5</b>	<b>30.9</b>	<b>84.0</b>	<b>672.9</b>	<b>36.9</b>	<b>66.2</b>	<b>3.4</b>	<b>0.15</b>	<b>0.0</b>	<b>2.8</b>		

**Примечание:**

Для приготовления блюда используются:

- соль йодированная

При составлении меню использовался Словник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для школьного питания ИП Поляковский Ю.И., 2012г.

МР "Физиология и гигиена питания", Г.А. Воронина, 2001г.

**В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.**

**Допускаются замены:**

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей

При организации питания МКОУ СОШ с. Аджим работает с поставщиками: ООО "Мясокомбинат Советск" полуфабрикаты порционно: котлета Куриная - 80гр, ИП Шкляева А.В. - котлеты рыбные "Мурманские" 6\*80гр, ИП Бажанов : тефтели "Ежики" - 90 гр., фрикадельки- 60 гр., котлеты Московские - 100гр.