



Утверждаю:

Директор школы

*[Signature]*  
О.И. Напольских

10» *сентября* 2024 г. № *4-09*

### **Примерное меню для школьников**

(возрастная категория с 12 лет и старше)

на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)

**МКОУ СОШ с.Аджим Малмыжского района**

**Кировской области**

меню с 12 лет и старше, до 01 марта

| № п/п       | Используемая литература                        | C           | B2          | B1           | витамины, микроэлементы (мг) |              |              |              | эц           | Пищевые вещества(г) |             |             | Масса порции |   |
|-------------|--|-------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|---|
|             |  |             |             |              | Ca                           | Mg           | Fe           |              |              | Б                   | Ж           | У           |              |   |
| 1 неделя    |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| понедельник |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| завтрак     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| 6           | салат из свежей капусты с маслом раст.         |             |             |              |                              |              |              |              | 91,0         | 10,5                | 4,5         | 2,2         | 100          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | Котлеты "Московские"                           | 0,00        | 0,04        | 0,01         | 0,08                         | 6,3          | 10,7         | 6,3          | 190,0        | 6,3                 | 16,2        | 7,2         | 90           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 202         | Макароны отварные со сливочным маслом          | 0,00        | 0,00        | 0,10         | 1,1                          | 47,0         | 12,4         | 9,2          | 262,0        | 47,0                | 6,2         | 8,2         | 200/10       | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 268         | Чай с сахаром                                  | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,0                          | 0,0          | 0,3          | 0,0          | 35,0         | 9,9                 | 0,1         | 0,1         | 200          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб пшеничный                                 | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,3                          | 19,2         | 5,5          | 4,0          | 53,4         | 0,3                 | 2,8         | 2,8         | 35           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб ржаной                                    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,7                          | 14,0         | 15,0         | 20,0         | 60,2         | 14,0                | 1,8         | 1,8         | 29           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | <b>итого</b>                                   | <b>22,3</b> | <b>0,12</b> | <b>22,70</b> | <b>4,7</b>                   | <b>106,9</b> | <b>105,2</b> | <b>60,8</b>  | <b>691,6</b> | <b>27,2</b>         | <b>27,2</b> | <b>22,3</b> |              | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| вторник     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| завтрак     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| 16          | Салат из свежей моркови с маслом раст.         |             |             |              |                              |              |              |              | 64,0         | 4,0                 | 3,8         | 0,8         | 100          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 165         | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 0,00        | 0,20        | 0,00         | 0,6                          | 48,0         | 14,5         | 130,0        | 308,0        | 48,0                | 6,7         | 11,6        | 250/10       | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 120         | куры отварные                                  | 0,12        | 0,12        | 0,09         | 2,7                          | 11,5         | 52,6         | 33,6         | 319,0        | 19,1                | 19,1        | 24,7        | 100          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 279         | Компот из свежих плодов                        | 0,01        | 0,01        | 0,01         | 0,8                          | 17,2         | 6,0          | 3,1          | 68,0         | 0,1                 | 0,2         | 0,2         | 200          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб пшеничный                                 | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,3                          | 19,2         | 5,5          | 4,0          | 53,4         | 0,3                 | 2,8         | 2,8         | 35           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб ржаной                                    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,7                          | 14,0         | 15,0         | 20,0         | 60,2         | 14,0                | 1,8         | 1,8         | 29           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | <b>итого</b>                                   | <b>41,9</b> | <b>0,4</b>  | <b>6,6</b>   | <b>11,3</b>                  | <b>113,9</b> | <b>111,6</b> | <b>214,7</b> | <b>872,6</b> | <b>30,0</b>         | <b>30,0</b> | <b>41,9</b> |              | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| среда       |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| завтрак     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| 92          | Гуляш  | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 3,0                          | 21,3         | 14,4         | 27,0         | 289          | 3,8                 | 20,5        | 20,5        | 80/50        | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 131         | Картофельное пюре                              | 0,16        | 0,16        | 0,17         | 1,6                          | 8,1          | 55,8         | 45,1         | 215,0        | 29,9                | 4,7         | 4,7         | 230          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 270         | Чай с лимоном                                  | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,1                          | 10,2         | 3,1          | 0,8          | 41,0         | 0,2                 | 0,0         | 0,0         | 200          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб пшеничный                                 | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,3                          | 19,2         | 5,5          | 4,0          | 53,4         | 0,3                 | 2,8         | 2,8         | 35           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб местный                                   | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,7                          | 12,4         | 15,0         | 20,0         | 64,8         | 0,2                 | 2,0         | 2,0         | 27           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | <b>итого</b>                                   | <b>30,2</b> | <b>0,2</b>  | <b>18,1</b>  | <b>6,7</b>                   | <b>29,9</b>  | <b>93,8</b>  | <b>96,9</b>  | <b>663,2</b> | <b>29,9</b>         | <b>30,2</b> | <b>30,2</b> |              | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| четверг     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| завтрак     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| 182         | Каша рисовая молочная с маслом                 | 0,33        | 0,33        | 0,10         | 0,6                          | 12,8         | 26,3         | 48,8         | 329          | 44,3                | 9,2         | 9,2         | 250/10       | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | Сыр  | 0,06        | 0,07        | 0,05         | 1,0                          | 5,9          | 109,4        | 16,6         | 72,8         | 0                   | 4,6         | 4,6         | 20           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 278         | Компот из смеси сухофруктов                    | 0,03        | 0,03        | 0,01         | 0,6                          | 27,5         | 28,7         | 18,3         | 110,0        | 27,5                | 1,0         | 1,0         | 200          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб пшеничный                                 | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,3                          | 19,2         | 5,5          | 4,0          | 53,4         | 0,3                 | 2,8         | 2,8         | 35           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб местный                                   | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,7                          | 12,4         | 15,0         | 20,0         | 64,8         | 0,2                 | 2,0         | 2,0         | 27           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | <b>итого</b>                                   | <b>19,6</b> | <b>0,5</b>  | <b>2,4</b>   | <b>4,2</b>                   | <b>103,4</b> | <b>425,9</b> | <b>107,7</b> | <b>630,0</b> | <b>19,3</b>         | <b>19,6</b> | <b>19,6</b> |              | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| пятница     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| завтрак     |  |             |             |              |                              |              |              |              |              |                     |             |             |              |   |
| 98          | Жаркое по-домашнему с говядиной                | 0,01        | 0,01        | 0,01         | 0,4                          | 24,2         | 9,6          | 8,6          | 406,0        | 24,2                | 22,5        | 22,5        | 300          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 274         | Какао с молоком или                            | 0,12        | 0,12        | 0,03         | 0,6                          | 13,7         | 108,6        | 51,1         | 88,0         | 2,5                 | 3,3         | 3,3         | 200          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
| 272         | кофейный напиток с молоком                     | 0,12        | 0,12        | 0,03         | 0,1                          | 14,9         | 105,9        | 12,2         | 94,0         | 2,8                 | 2,9         | 2,9         | 200          | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | хлеб пшеничный                                 | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,3                          | 19,2         | 5,5          | 4,0          | 53,4         | 0,3                 | 2,8         | 2,8         | 55           | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |
|             | <b>итого</b>                                   | <b>31,5</b> | <b>0,2</b>  | <b>4,4</b>   | <b>1,4</b>                   | <b>29,8</b>  | <b>229,5</b> | <b>75,9</b>  | <b>671,9</b> | <b>29,8</b>         | <b>31,5</b> | <b>31,5</b> |              | Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г. |

| Прием пищи, наименование блюда                     |        | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая | витамины, микроэлементы (мг) |      |      | Сборник технологических нормативов.... | Г.А. Воронина МР "Физиология и гигиена питания |  |
|--|--------|--------------|---------------------|-------|--------|----------------|------------------------------|------|------|--|--|--|
|  |        |              | Б                   | Ж     | У      |                | Ca                           | Mg   | Fe   |  |  | B1                                     |
| 2 неделя   |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| понедельник  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| завтрак  | 100    | 1,6          | 9,0                 | 9,1   | 124,0  | 42,0           | 15,0                         | 1,0  | 0,00 | 0,00                                   | 17,50  | Сборник технологических нормативов.... |
| 8 салат из свежей капусты с яблоком с маслом раст. | 250/10 | 4,0          | 3,6                 | 37,7  | 201,0  | 55,3           | 60,4                         | 1,2  | 0,07 | 0,05                                   | 8,47   | Сборник технологических нормативов.... |
| 169 каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом   | 90     | 7,2          | 16,2                | 6,3   | 190,0  | 10,7           | 6,3                          | 0,8  | 0,01 | 0,04                                   | 0,00   | нормативов....                         |
| Котлета "Московская"                               | 200    | 0,1          | 0,0                 | 18,9  | 73,0   | 3,4            | 1,1                          | 0,1  | 0,00 | 0,00                                   | 25,97  | 2012г.                                 |
| 280 Напиток апельсиновый или лимонный              | 35     | 2,8          | 0,3                 | 19,2  | 53,4   | 5,5            | 4,0                          | 0,3  | 0,02 | 0,00                                   | 0,00   | Г.А. Воронина                          |
| хлеб пшеничный                                     | 29     | 1,7          | 0,0                 | 13,0  | 46,8   | 15,0           | 20,0                         | 1,7  | 0,07 | 0,03                                   | 0,00   | МР "Физиология и гигиена питания       |
| хлеб ржаной  |        | 17,4         | 29,1                | 104,1 | 688,2  | 132,0          | 106,8                        | 5,1  | 0,2  | 0,1                                    | 51,9   |  |
| Итого  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| вторник  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| завтрак  | 200/10 | 8,2          | 6,2                 | 47,0  | 262,0  | 12,4           | 9,2                          | 1,1  | 0,10 | 0,00                                   | 0,00   | Сборник технологических нормативов.... |
| 202 Макароны отварные со сливочным маслом          | 80/50  | 20,5         | 21,3                | 3,8   | 289    | 14,4           | 27,0                         | 3,0  | 0,00 | 0,00                                   | 1,11   | Сборник технологических нормативов.... |
| 92 Гуляш   | 200    | 0,2          | 0,0                 | 10,2  | 41,0   | 3,1            | 0,8                          | 0,1  | 0,00 | 0,00                                   | 1,1  | нормативов....                         |
| 270 чай с лимоном                                  | 35     | 2,8          | 0,3                 | 19,2  | 53,4   | 5,5            | 4,0                          | 0,3  | 0,02 | 0,00                                   | 0,00   | ИП-Поляковский Ю.И.                    |
| хлеб пшеничный                                     | 29     | 1,7          | 0,0                 | 13,0  | 46,8   | 15,0           | 20,0                         | 1,7  | 0,07 | 0,03                                   | 0,00   | 2012г.                                 |
| хлеб ржаной  |        | 33,4         | 27,8                | 93,2  | 692,2  | 50,4           | 61,0                         | 6,2  | 0,2  | 0,0                                    | 2,2  | Г.А. Воронина                          |
| Итого  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  | МР "Физиология и гигиена питания       |
| среда  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| завтрак  | 80     | 25,20        | 12,80               | 2,00  | 224,00 | 15,02          | 21,55                        | 0,48 | 0,14 | 0,13                                   | 0,21   | Сборник технологических нормативов.... |
| 77 Рыба припущенная                                | 230    | 4,7          | 8,1                 | 29,9  | 215,0  | 55,0           | 45,0                         | 1,6  | 0,17 | 0,16                                   | 7,96   | Сборник технологических нормативов.... |
| 131 Картофельное пюре                              | 30     | 0,0          | 0,0                 | 1,0   | 4,0    | 6,9            | 4,2                          | 0,3  | 0,01 | 0,01                                   | 0,00   | нормативов....                         |
| Огурец свежий к гарниру                            | 200    | 0,2          | 0,1                 | 17,2  | 68,0   | 6,0            | 3,1                          | 0,8  | 0,01 | 0,01                                   | 1,60   | ИП-Поляковский Ю.И.                    |
| 279 Компот из свежих плодов                        | 35     | 2,8          | 0,3                 | 19,2  | 53,4   | 5,5            | 4,0                          | 0,3  | 0,02 | 0,00                                   | 0,00   | 2012г.                                 |
| хлеб пшеничный                                     | 27     | 2,0          | 0,2                 | 12,4  | 64,8   | 15,0           | 20,0                         | 1,7  | 0,07 | 0,03                                   | 0,00   | Г.А. Воронина                          |
| хлеб местный                                       |        | 34,90        | 21,50               | 81,66 | 629,19 | 103,45         | 97,88                        | 5,18 | 0,42 | 0,34                                   | 9,77   | МР "Физиология и гигиена питания       |
| Итого  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| четверг  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| завтрак  | 100    | 1,3          | 8,3                 | 8,2   | 110    | 37             | 20                           | 1,3  | 0,00 | 0,00                                   | 7,60   | Сборник технологических нормативов.... |
| 25 Салат из свежей с р/м                           | 250/10 | 14,0         | 8,7                 | 57,9  | 372,0  | 21,6           | 204,0                        | 7,0  | 0,30 | 0,20                                   | 0,00   | Сборник технологических нормативов.... |
| 165 Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 70     | 5,0          | 7,0                 | 15,0  | 148,0  |                |                              |      |      |  |  | ИП-Поляковский Ю.И.                    |
| 291 Котлета Рябушка (из птицы)                     | 200    | 0,0          | 0,0                 | 20,0  | 76,0   | 0,5            | 0,0                          | 0,1  | 0,00 | 0,00                                   | 0,00   | 2012г.                                 |
| Кисель п/я   | 35     | 2,8          | 0,3                 | 19,2  | 53,4   | 5,5            | 4,0                          | 0,3  | 0,02 | 0,00                                   | 0,00   | Г.А. Воронина                          |
| хлеб пшеничный                                     | 27     | 2,0          | 0,2                 | 12,4  | 64,8   | 15,0           | 20,0                         | 1,7  | 0,07 | 0,03                                   | 0,00   | МР "Физиология и гигиена питания       |
| хлеб местный                                       |        | 25,1         | 24,5                | 132,7 | 824,2  | 79,6           | 248,0                        | 10,4 | 0,4  | 0,2                                    | 7,6  | Сборник технологических нормативов.... |
| Итого  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  | ИП-Поляковский Ю.И.                    |
| пятница  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  |  |
| завтрак  | 250/10 | 4,0          | 3,6                 | 37,7  | 201,0  | 55,3           | 60,4                         | 1,2  | 0,07 | 0,05                                   | 8,47   | Сборник технологических нормативов.... |
| 169 каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом   | 100    | 24,7         | 19,1                | 11,5  | 319,0  | 52,6           | 33,6                         | 2,7  | 0,09 | 0,12                                   | 4,96   | нормативов....                         |
| 120 куриные отварные                               | 200    | 0,0          | 0,0                 | 20,0  | 76,0   | 0,5            | 0,0                          | 0,1  | 0,00 | 0,00                                   | 21,03  | ИП-Поляковский Ю.И.                    |
| 291 Кисель п/я                                     | 55     | 2,8          | 0,3                 | 19,2  | 83,9   | 5,5            | 4,0                          | 0,3  | 0,02 | 0,00                                   | 0,00   | 2012г.                                 |
| хлеб пшеничный                                     |        | 21,5         | 23,0                | 89,3  | 679,9  | 113,9          | 98,0                         | 4,3  | 0,2  | 0,2                                    | 34,5   | Г.А. Воронина                          |
| Итого  |        |              |                     |       |        |                |                              |      |      |  |  | МР "Физиология и гигиена питания       |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

При составлении меню использовались Сборник 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 "Мяскомбинат 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.