

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Аджим
Малмыжского района Кировской области



Утверждаю:

Директор школы

О.И. Напольских

«23» августа 2024 г. № 174-ог

Примерное меню для школьников
(возрастная категория с 7 до 11 лет)
на 2024-2025 учебный год (на 10 дней)
МКОУ СОШ с.Аджим Малмыжского района
Кировской области
(сезон: осень - зима)

мeнo с 7 дo 11 лeт, сeзoн: oсeнь-зимa

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ	витамины, микроэлементы (мг)				Использованная литература	
		Б	Ж	У	Св		Mg	Fe	В1	В2		С
1 неделя												
понедельник												
	завтрак											
60	салат из свежей капусты с маслом раст	1,8	3,6	8,4	73,0	49,0	17,1	0,6	0,03	0,04	18,16	Сборник
60/50	кури отварные с томатным соусом	20,3	17,6	12,2	290,0	44,5	30,5	2,2	0,09	0,12	4,97	технологический журнал
180/10	Макарони отварные со сливочным маслом	3,0	5,0	36,0	211,0	11,2	8,8	0,9	0,07	0,02	0,00	ИП.Полковский Ю.И
200	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	ИП.Полковский Ю.И
34	хлеб пшеничный	1,7	1,7	11,9	51,9	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00	
37	хлеб ржаной	3,0	0,0	22,9	82,5	18,0	23,0	1,9	1,10	0,05	0,00	
	Итого	29,9	27,9	101,3	743,3	128,2	83,2	5,7	1,29	0,23	23,13	
вторник												
	завтрак											
80	Салат из свежей моркови с маслом раст	0,8	3,6	11,6	80,0	16,6	22,8	0,4	0,02	0,04	0,00	Сборник
90/50	котлета Московская с томатным соусом	7,7	18,5	16,0	224,0	30,3	27,3	1,2	0,05	0,10	1,60	технологический журнал
180/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	10,1	6,3	41,7	268,0	15,5	146,9	5,0	0,22	0,13	0,00	ИП.Полковский Ю.И
200	Компот из свежих плодов	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,01	0,01	1,60	
34	хлеб пшеничный	1,7	1,7	11,9	51,9	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00	
37	хлеб ржаной	3,0	0,0	22,9	82,5	18,0	23,0	1,9	1,10	0,05	0,00	
	Итого	23,5	30,2	121,3	774,3	91,6	226,9	9,4	1,4	0,3	8,2	
среда												
	завтрак											
30	Помидоры свежие порционно	0,0	0,0	1,0	5,7	4,2	6,0	0,4	0,02	0,02	5,18	Г.А. Воронина
80/50	Гуляш из говядины	20,5	21,3	3,8	289,0	14,4	27,0	3,0	0,06	0,14	1,11	ИП.Физиология
180	Картофельное пюре	3,7	6,3	23,4	168,0	43,7	35,3	1,3	0,14	0,12	6,22	Сборник
200	Чай с лимоном	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	12,5	технологический журнал
34	хлеб пшеничный	1,7	1,7	11,9	51,9	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00	ИП.Полковский Ю.И
34	хлеб местный	2,5	0,3	15,6	81,6	18,9	25,2	1,9	1,10	0,05	0,00	ИП.Полковский Ю.И
	Итого	28,7	29,6	65,9	637,2	89,4	98,1	6,8	1,3	0,3	25,0	2012г.
четверг												
	завтрак											
80	Салат из свежих овощей с маслом растит	1,1	6,6	6,4	88,0	29,7	16,1	1,0	0,01	0,03	9,07	Г.А. Воронина
70	Котлета. Жареная (из птицы)	5,0	7,0	15,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,32	ИП.Физиология
180/5	каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	4,4	4,3	45,2	241,0	66,4	72,5	1,5	0,09	0,07	10,17	и техника питания
200	Компот из свежих суофруктов	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,3	0,6	0,01	0,03	19,6	Сборник
34	хлеб пшеничный	1,7	1,7	11,9	51,9	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00	технологический журнал
34	хлеб местный	2,5	0,3	15,6	81,6	18,9	25,2	1,9	1,10	0,05	0,00	ИП.Полковский Ю.И
	Итого	15,8	19,9	121,6	720,5	148,9	135,9	5,1	1,2	0,2	39,1	2012г.
пятница												
	завтрак											
80	Салат из свежих овощей с маслом растит	0,6	3,6	2,4	44,0	16,4	9,4	0,4	0,02	0,02	0,52	Г.А. Воронина
250	Жареное яйцо-пашот	18,8	20,1	20,3	339,0	8,0	7,2	0,4	0,01	0,01	4,60	ИП.Физиология
200	Какао с молоком или кофейный напиток с молоком	3,3	2,5	13,7	88,0	108,6	51,1	0,6	0,03	0,12	2,1	Сборник
200	хлеб пшеничный	2,9	2,8	14,9	94,0	105,9	12,2	0,1	0,03	0,12	0,5	технологический журнал
68	хлеб местный	3,4	3,4	23,0	103,8	10,4	7,6	0,2	0,00	0,00	0,00	ИП.Полковский Ю.И
	Итого	29,0	32,4	74,3	668,8	249,2	79,8	1,7	0,1	0,3	4,8	

Приним пищи наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая			витамины, микроэлементы (мг)			Сборные		
		Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	В1	В2	С			
2 неделя													
понедельник													
завтрак													
80	салат из свежих капусты, с яблоками, с рсм	1.9	7.2	7.3	99.0	34.0	12.0	0.02	0.03	14.00	ИП Полковский Ю.И.		
90	Котлета "Московская"	7.2	16.2	6.3	190.0	10.7	6.3	0.8	0.01	0.04	0.00		
180/10	Макаронные отварные со слив маслом	4.0	6.0	39.0	211.0	10.2	6.5	0.7	0.01	0.01	0.00		
200	Напиток апельсиновый или лимонный	0.1	0.6	18.9	73.0	3.4	1.1	0.0	0.00	0.00	14.00		
34	хлеб пшеничный	1.7	1.7	11.9	51.9	5.2	3.8	0.1	0.00	0.00	0.00		
37	хлеб ржаной	3.0	0.0	22.9	82.5	18.0	23.0	1.9	1.10	0.05	0.00		
	Итого	17.3	31.1	106.3	707.3	81.6	52.7	4.3	1.1	0.1			
вторник													
завтрак													
173	каша рисовая молочная вязкая со слив маслом или	7	9	39.2	266	176.6	38.61	0.55	0.08	0.22	0.77		
183	каша пшеничная молочная жидкая со слив маслом или	6.7	7.9	31.7	224	116.3	40.44	1.06	0.16	0.14	0.48		
187	каша "Дружба" со слив маслом	5.7	8	30.6	217	113.9	33.29	0.73	0.11	0.14	0.48		
25	сыр	6.4	6.5	6	54.1	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07		
200	чай с сахаром	0.1	0.0	9.9	35.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00		
34	хлеб пшеничный	1.7	1.7	11.9	51.9	5.2	3.8	0.1	0.00	0.00	0.00		
37	хлеб ржаной	3.0	0.0	22.9	82.5	18.0	23.0	1.9	1.10	0.05	0.00		
	Итого	15.8	13.0	93.0	447.0	536.1	79.7	2.0	1.6	0.2	0.65		
среда													
завтрак													
77	Рыба припущенная	25.20	12.80	2.00	224.00	15.02	21.55	0.48	0.14	0.13	3.00		
131	Картофельное пюре	3.7	6.3	23.4	168.0	43.7	35.3	1.3	0.14	0.12	6.22		
30	Огурец свежий к гарниру	0.0	0.0	1.0	4.0	6.9	4.2	0.3	0.01	0.01	0.00		
279	Компот из свежих плодов	0.2	0.1	17.2	68.0	6.0	3.1	0.8	0.01	0.01	9.22		
34	хлеб пшеничный	1.7	1.7	11.9	51.9	5.2	3.8	0.1	0.00	0.00	0.00		
34	хлеб местный	2.5	0.3	15.6	81.6	18.9	25.2	1.9	1.10	0.05	0.00		
	Итого	33.36	21.15	71.05	597.47	95.73	93.12	4.86	1.40	0.32			
четверг													
завтрак													
80	Салат из моркови с маслом растительным	0.8	3.6	11.6	80.0	16.6	22.8	0.4	0.02	0.04	1.38		
70/50	Котлета рыбная с томатным соусом	5.5	9.3	16.0	183.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.32		
180/5	Каша гречневая рассычатая со слив. маслом	10.1	6.3	41.7	288.6	15.5	148.9	5.0	0.22	0.13	0.00		
200	Кисель пло	0.0	0.0	20.0	76.0	0.5	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00		
34	хлеб пшеничный	1.7	1.7	11.9	51.9	5.2	3.8	0.1	0.00	0.00	0.00		
34	хлеб местный	2.5	0.3	15.6	81.6	18.9	25.2	1.9	1.10	0.05	0.00		
	Итого	20.7	21.2	116.8	740.5	56.7	198.7	7.5	1.3	0.2			
пятница													
завтрак													
32	Плов из говядины	23.0	30.0	6.7	699.0	27.0	75.0	4.1	0.73	0.77	4.04		
80	Салат из свежих овощей с майонезом	4.1	3.5	1.1	61.4	42.6	44.8	1.3	0.04	0.02	13.42		
200	Чай с сахаром	0.1	0.0	9.9	35.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00		
58	Хлеб пшеничный	3.4	3.4	21.1	133.8	10.4	17.8	1.2	0.62	0.00	0.00		
	Итого	27.3	37.0	47.7	823.8	53.1	95.3	4.8	0.77	0.2			

Примечание:
Для приготовления блюд используются:
- соль, йодированная
При составлении меню использовался Сборник технологических нормативов рецептур блюд кулинарских отделов для школьного питания, ИП Полковский Ю.И., 2012г.
ИР-биология 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 колбасной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урочка: прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей
При организации питания МКОУ СОШ с. Аджмы работает с поставщиками: ИП Шалаева А.В. - котлеты Курские 680гр. ИП Ваханян - котлеты, Московская - 125гр.