

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 12 лет и старше)
на 2024-2025 учебный год (на 10 дней)
МКОУ СОШ с.Аджим Малмыжского района
Кировской области
(сезон: осень - зима)

меню с 12 лет и старше, до

№ п/к	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ	витамины, микроэлементы (мг)				Использованная литература		
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1		B2	C
1 неделя												
понедельник												
завтрак												
6	салат из свежей капусты с маслом раст.	2,2	4,5	10,5	91,0	61,3	21,3	0,8	0,00	0,05	22,70	Сборник
120	куры отварные с томатным соусом	25,2	17,6	12,2	290,0	56,1	38,5	2,9	0,11	0,14	6,36	технологических нормативов...
202	Макаронные отварные со сливочным маслом	8,2	6,2	47,0	262,0	12,4	9,2	1,1	0,10	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
268	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	2012г.
32	хлеб пшеничный	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	Г.А. Воронина
28	хлеб ржаной	1,8	0,0	14,0	60,2	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	МР "Физиология и гигиена питания
	ИТОГО	40,3	28,6	109,6	783,2	150,6	93,0	6,8	0,30	0,22	29,06	
вторник												
завтрак												
16	Салат из свежей моркови с маслом раст.	0,8	3,8	4,0	64,0	18,0	24,0	0,6	0,04	0,06	0,00	Сборник
165	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	11,6	6,7	48,0	308,0	14,5	130,0	5,2	0,20	0,20	0,00	технологических нормативов...
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	ИП-Полковский Ю.И.
279	Компот из свежих плодов	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,01	0,01	1,60	2012г.
32	хлеб пшеничный	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	Г.А. Воронина
28	хлеб ржаной	1,8	0,0	14,0	60,2	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	МР "Физиология и гигиена питания
	ИТОГО	24,9	29,4	115,2	769,2	89,3	208,4	9,8	0,4	0,4	3,2	
среда												
завтрак												
80/50	Гуляш из говядины	20,5	21,3	3,8	289	14,4	27,0	3,0	0,00	0,00	1,11	Сборник
230	Картофельное пюре	4,7	8,1	29,9	215,0	55,8	45,1	1,6	0,17	0,16	7,96	технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И.
200	Чай с лимоном	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	9,1	2012г.
32	хлеб пшеничный	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	Г.А. Воронина
38	хлеб местный	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
	ИТОГО	30,2	29,9	72,3	654,8	93,8	96,9	6,7	0,3	0,2	18,1	
четверг												
завтрак												
100	Салат из свежесы с маслом растит.	1,3	8,3	8,2	110,0	37,0	20,0	1,3	0,02	0,04	7,60	Сборник
70	Котлета Рябушка (из птицы)	5,0	7,0	5,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,32	технологических нормативов...
250/7	каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	5,2	5,9	62,7	335	92,2	100,7	2,0	0,12	0,10	14,13	ИП-Полковский Ю.И.
200	Компот из смеси сухофруктов	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,3	0,6	0,01	0,03	7,6	2012г.
32	хлеб пшеничный	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	Г.А. Воронина
38	хлеб местный	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
	ИТОГО	18,3	21,7	141,8	812,8	178,4	163,0	5,9	0,2	0,2	29,7	
пятница												
завтрак												
300	Жаркое по-домашнему с говядиной	22,5	24,2	24,4	406,0	9,6	8,6	0,4	0,01	0,01	1,92	Сборник
200	Какао с молоком	3,3	2,5	13,7	88,0	108,6	51,1	0,6	0,03	0,12	1,9	технологических нормативов...
200	кофейный напиток с молоком	2,9	2,8	14,9	94,0	105,9	12,2	0,1	0,03	0,12	0,5	ИП-Полковский Ю.И.
51	хлеб пшеничный	2,8	0,3	19,2	77,8	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	2012г.
	ИТОГО	28,4	27,2	57,9	574,0	122,4	50,0	1,2	0,1	0,2	4,2	Г.А. Воронина

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						витамины, микроэлементы (мг)				MR "Физиология и гигиена питания"
			Б Ж У			эц	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
			Б	Ж	У								
2 неделя													
понедельник													
завтрак													
8	салат из свежей капусты, с яблоком с маслом раст.	100	1,6	9,0	9,1	124,0	42,0	15,0	1,0	0,00	0,00	17,50	Сборник
202	Макароны отварные со сливочным маслом	200/10	8,2	6,2	47,0	262,0	12,4	9,2	1,1	0,10	0,00	0,00	технологических
	Котлета "Московская"	90	7,2	16,2	6,3	190,0	10,7	6,3	0,8	0,01	0,04	0,00	нормативов...
280	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	18,9	73,0	3,4	1,1	0,1	0,00	0,00	17,50	2012г.
	хлеб пшеничный	32	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	Г.А. Воронина
	хлеб ржаной	28	1,8	0,0	14,0	60,2	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	MR "Физиология и гигиена питания"
	ИТОГО		21,7	31,7	111,3	754,2	89,1	55,6	4,9	0,2	0,1	35,0	
вторник													
завтрак													
173	каша рисовая молочная вязкая со слив. маслом или	250/7	9,7	12,5	54,4	370,0	244,0	53,6	0,8	0,11	0,30	1,07	Сборник
185	каша пшеничная жидкая со слив. маслом или	250/7	9,3	11	44	312	161,5	56,2	1,5	0,22	0,20	0,67	технологических
187	каша "Дружба" со слив. маслом	250/7	7,9	11,2	42,6	302	158,1	46,2	1,0	0,15	0,20	0,67	нормативов...
	сыр	20	4,64	5,9	0	72,6	176,0	7,0	0,2	0,00	0,30	0,14	ИП-Полковский Ю.И.
270	чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	1,7	2012г.
	хлеб пшеничный	32	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	Г.А. Воронина
	хлеб ржаной	28	1,8	0,0	14,0	60,2	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	MR "Физиология и гигиена питания"
	ИТОГО		18,4	17,8	90,4	555,2	446,1	83,8	3,4	0,3	0,6	2,6	
среда													
завтрак													
77	Рыба припущенная	120	36,00	17,40	2,60	311,00	22,29	32,29	0,71	0,14	0,13	0,21	Сборник
131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215,0	55,0	45,0	1,6	0,17	0,16	7,96	технологических
	Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	6,9	4,2	0,3	0,01	0,01	0,00	нормативов...
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	ИП-Полковский Ю.И.
	хлеб пшеничный	32	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	2012г.
	хлеб местный	38	2,0	0,2	12,4	64,8	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	Г.А. Воронина
	ИТОГО		45,70	26,10	79,09	707,76	110,72	108,62	5,41	0,42	0,34	9,77	MR "Физиология и гигиена питания"
четверг													
завтрак													
16	Сагана из свежей моркови с маслом раст.	100	0,8	3,8	4,0	64,0	18,0	24,0	0,6	0,04	0,06	0,00	Сборник
165	Каша овечья рассыпчатая со сливочным маслом	250/10	4,0	8,7	57,9	372,0	21,6	204,0	7,0	0,30	0,20	0,00	технологических
	Котлета Рябушка (из птицы) с томатным соусом	70/50	5,5	9,3	19,0	183,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,32	нормативов...
201	Кусель-т/р	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
	хлеб пшеничный	32	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	2012г.
	хлеб местный	38	2,0	0,2	12,4	64,8	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	Г.А. Воронина
	ИТОГО		25,1	22,3	128,3	804,8	60,6	252,0	9,7	0,4	0,3	0,3	MR "Физиология и гигиена питания"
пятница													
завтрак													
169	каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	250/10	4,0	3,6	37,7	201,0	55,3	60,4	1,2	0,07	0,05	8,47	Сборник
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319,0	52,6	33,6	2,7	0,09	0,12	4,96	технологических
270	чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	0,00	нормативов...
	хлеб пшеничный	51	2,8	0,3	19,2	77,8	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	ИП-Полковский Ю.И.
	ИТОГО		31,7	23,0	78,5	638,8	116,5	98,9	4,3	0,2	0,2	13,4	Г.А. Воронина
													MR "Физиология и гигиена питания"