

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

Утверждаю:

Директор школы



О.И. Напольских

2025 г. № 3-02

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 01 марта

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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.	100	2,2	4,5	10,5	91,0	61,3	21,3	0,8	0,00	0,05	22,70	Сборник
120/223	куры отварные с томатным соусом	100/50	25,2	17,6	12,2	290,0	56,1	38,5	2,9	0,11	0,14	6,36	технологических нормативов....
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	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.
	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 ржаной	28	2,1	0,4	11,5	57,7	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	Г.А. Воронина
	итого		40,6	29,0	107,1	780,6	150,6	93,0	6,8	0,30	0,22	29,06	МР "Физиология и гигиена питания"
вторник													
завтрак													
16	Салат 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 гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	250/10	11,6	6,7	48,0	308,0	14,5	130,0	5,2	0,20	0,20	0,00	технологических нормативов....
223	котлета Московская с томатным соусом	90/50	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	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,01	0,01	1,60	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	2,1	0,4	11,5	57,7	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	МР "Физиология и гигиена питания"
	итого		25,2	29,8	112,7	766,6	89,3	208,4	9,8	0,4	0,4	3,2	
среда													
завтрак													
92	Гуляш из говядины	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,4	27,0	3,0	0,00	0,00	1,11	технологических нормативов....
131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215,0	55,8	45,1	1,6	0,17	0,16	7,96	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	9,1	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 местный	38	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													
25	Салат из свеклы с маслом растит.	100	1,3	8,3	8,2	110,0	37,0	20,0	1,3	0,02	0,04	7,60	Сборник
169	каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	250/70	6,2	5,9	62,7	335	92,2	100,7	2,0	0,12	0,10	14,13	технологических нормативов....
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,3	0,6	0,07	0,03	7,6	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		18,3	21,7	141,8	812,8	178,4	163,0	5,9	0,2	0,2	29,7	МР "Физиология и гигиена питания"
пятница													
завтрак													
98	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	22,5	24,2	24,4	406,0	9,6	8,6	0,4	0,01	0,01	1,92	Сборник
274	Какао с молоком или	200	3,3	2,5	13,7	88,0	108,6	51,1	0,6	0,03	0,12	1,9	технологических нормативов....
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	ИП-Полковский Ю.И.
	хлеб пшеничный	51	2,8	0,3	19,2	77,8	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	2012г.
	булочка с сахаром	50	4,0	0,6	20,9	101,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	Г.А. Воронина
	итого		28,4	27,2	57,9	574,0	122,4	50,0	1,2	0,1	0,2	4,2	МР "Физиология и гигиена питания"

Прием пищи, наименование блюда													
2 неделя													
понедельник													
		Масса порции	Пищевые вещества(г)			зщ			витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C			
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 нормативов...
280	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	2017г.
	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	2,1	0,4	11,5	57,7	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	МР "Физиология и гигиена питания"
	итого	22,0	32,1	108,8	751,6	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 молочная жидкая со слив. маслом или	250/7	9,3	11	44	312	161,5	56,2	1,5	0,22	0,20	0,87	технологических нормативов...
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	0,87	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	2017г.
	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	2,1	0,4	11,5	57,7	15,0	20,0	1,7	0,07	0,03	0,00	МР "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 нормативов...
	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	2017г.
	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		МР "Физиология и гигиена питания"
четверг													
завтрак													
16	Салат из свежей моркови с маслом раст	100	0,8	3,8	4,0	64,0	18,0	24,0	0,6	0,04	0,05	0,00	Сборник
163	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	250/10	14,0	8,7	57,9	372,0	21,6	204,0	7,0	0,30	0,20	0,00	технологических нормативов...
	Котлета Рябушка (из птицы) с томатным соусом	70/50	5,5	9,3	18,0	183,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,32	нормативов...
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.
	хлеб пшеничный	32	2,8	0,3	16,0	45,0	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	2017г.
	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	25,2	22,3	118,2	763,8	60,4	252,0	9,6	0,4	0,3	0,3		МР "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	технологических нормативов...
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319,0	52,6	33,6	2,7	0,09	0,12	4,96	нормативов...
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	ИП-Полковский Ю.И.
	хлеб пшеничный	51	2,8	0,3	19,2	77,8	5,5	4,0	0,3	0,02	0,00	0,00	2017г.
	итого	31,7	23,0	78,5	638,8	116,5	98,9	4,3	0,2	0,2	13,4		Г.А. Воронина
													МР "Физиология и гигиена питания"