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

мкоу сош Тирсктор школы

с Аджи

мкоу сош Тирсктор школы

с Аджи

малмы жекого

района

кировской

области

о

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)

4,97 технологических 0,00 нормативов... 0,00 ип-поливовский Ю.И. 0,00 г.О.О 0,00 г.О 0,00 г.О.О 0,00 г.О.О 0,00 г.О.О 0,00 г.О.О 0,00 г.О.О 0,00 г.О 0,00 г ИП-Поляковский Ю.И ИП-Поляковский Ю.И Использованная 0,48 нормативов...
0,00 ип-поляковский ю
0,00 2012г.
0,48 Гл. Воронина
0,00 МР "Физиология
0,00 м гигиена питания 9,07 МР - Физиологие
 0,32 и гипена питание
 0,00 Соории «
 9,4 технологических
 0,00 нормативов...
 0,00 ИП-Поляковский 10 5,18 МР Физиология 1,11 и гигиема 0,52 МР "Физиология 1,60 и гитиена питания 2,1 Сборник 0,5 технологических 0,00 нормативов... литература 21,13 и гигиена питания МР "Физиология ехнологических пормативов... Г.А. Воронина Г.А. Воронина 6,22 12,5 0,00 0,00 25,0 4,8 O 0,00 0,00 0,000 0,000 0,000 0,21 0,02 0,00 0,00 0,02 0,12 0,12 0,00 0,00 B₂ 0,000 10.00 1,27 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0,00 0,00
 витамины, микроэлементы (мг)

 Са
 Mg
 Fe
 В1
 4.00001 0.0000 5,5 6,8 1,6 29.7 16.1 0.0 0.0 15,5 146.9 28.7 18.3 5.2 3.8 18.9 25,2 98,0 210,3 30,5 8,8 9,0 0,0 23,0 81,2 40,44 0,0 0,0 3,1 3,1 3,8 23,0 70,4 6.0 27.0 35.3 3.8 3.8 3.8 98,1 9,4 7,2 12,2 3,8 3,6 83,6 126,1 116,3 1,2 0,0 6,0 6,0 18,0 148,7 47,0 44,5 11,2 0,3 5,2 18,0 4.2 3.1 18.9 89,4 16,4 8,0 108,6 105,9 5,2 244,0 54,8 290,0 211,0 31,5 78,5 76,2 742,0 66,0 268,0 99,0 78,5 74,1 224 66.2 45.0 61.2 78.5 76.2 5,7 289,0 168,0 36,9 78,5 74,1 33,0 79,2 79,2 84,6 157,0 610,9 ЭП 6,4 41,7 27,5 16,5 17,5 17,5 0,96 31,7 0,1 11,0 17,2 16,5 15,2 91,6 1,0 3,8 23,4 10,2 16,5 72,4 6,3 36,0 9,9 16,5 15,2 2,4 20,3 13,7 14,9 33,0 84,3 Масса Пищевые вещества(r) порци Б Ж У 26,2 7,9 8,3 0,0 0,1 0,3 0,5 17,1 6,6 6,3 0,1 0,3 0,5 0,5 2,7 21,3 3,6 2,5 2,8 2,8 0,6 0,6 30,1 6,7 0,0 0,0 2,6 2,8 2,8 12,3 20.5 3.7 3.7 2.6 3.1 3.1 22,9 30,8 3,3 3,3 30,8 20,3 3,0 2,6 2,6 2,8 60 80/50 180/10 34 37 30 80/50 180 180 34 34 80 180/5 34 34 100 100 180 34 37 60 250 180 180 68
 завтрак

 185 каша пшенная молочная жидкая со слив. маслом масло сливочное

 яблоко

 279 Компот из свежих плодов хлеб пшеничный

 хлеб ржаной

 хлеб ржаной
 3автрак
 сапат из свежей капусты с маслом раст.

 120 куры отварные с томатным соусом
 202 Макароны отварные со сливочным маслом
 268 Най с сахаром
 хлеб пшеничный
 хлеб режаной из маслом 13 Салат из свежих огурцов с маслом растит 98 Жаркое по-домашнему 274 Какао с молоком или меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима понедельник 25 Салат и свеклы с маслом растит.
Коллета Рябушка (из птицы)
165 Каша гречневая рассылчатая со сли
278 Компот из смеси сухофруктов
хлеб пшеничный
хлеб местный № т/к« Прием пищи, наименование блюда 1 неделя вторник пятница среда 272 кофейный напиток с молоком хлеб пшеничный Помидоры свежие порционно 93 Гуляш из товядины 131 Картофельное пюре 270 Чай с лимоном хлеб пшеничный хлеб местный завтрак ИТОГО ИТОГО

а 2 неделя	Macca	-	вые вец	Пищевые вещества(г)	Энергет		ANHЫ, MИК	витамины,микроэлементы (мг)	PH (MF)			
понедельник	ипфоц		X	^		Ca	Mg	Fe	Bi	B2	O	Г.А. Воронина
завтрак												МР "Физиология
салат из свежей капусты с яблоками с р/м	09	1,3			3 74,3		12,0	0,8				14,00 и гигиена питания
Котлета "Московская"	06	7,2	16,2	2 6,3	190,0	10,7	6,3	0,8	0,01	0,04		0,00 сборник
202 Макароны отварные со слив маслом	180/10		0'9 0	.,	211,0			7,0	0,01	0,01		0,00 технологических
280 Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,1		0 18,9		3,4		0,1	00'0	00'0	-	14,00 нормативов
хлеб пшеничный	34	2,6	5 0,3		78,5		3,8	0,1	00'0	00'0		0,00 ИП-Поляковский Ю.И
хлеб ржаной	37	2,8				3.00	23,0	1,9		0,05		0,00 2012r.
итого		18,0	30,2	2 103,1	8	81,6	52,7	4,3		0,1		
вторник												
завтрак												
173 каша рисовая молочная вязкая со слив. маслом	или 180/5		-		266	175.6	38,61	0,55	0,08	0,22	0,77	Г.А. Воронина
187 каша "Дружба" со слив. маслом	180/5	5,7		8 30,6	3 217	113,9	33,29	0,73	0,11	0,14		0,48 МР "Физиология
Chip	25	6,4	\$ 6,5		54,1	106,9	15,4	0.67	0,05	90'0	0.07	и гигиена питания
268 Чай с сахаром	180	0,1	0'0	6'6	31,5	0,3		0'0	00'0	00'0		0,00 сборник
хлеб пшеничный	34	1.7	1.7			5,2		0,1	00'0	00'0	00'0	технологических
хлеб ржаной	37	2,8	3 0,5	5 15,2		18,0	23,0	1,9	1,10	0,05		0,00 нормативов
итого		15,8	-		4	419,8		2,0				0,65 ИП-Поляковский Ю.И.
среда												2012r.
завтрак												
77 Рыба припущенная	80	25,20	12,80		224.00	15,02	2	0,48	0,14			Г.А. Воронина
131 Картофельное пюре	180	3,7		3 23,4	168,0	43,7	35,3	1,3				6,22 МР "Физиология
Огурец свежий к гарниру	30	0,0			4,0	6,9		0,3	0,01			0,00 и гигиена питания
279 Компот из свежих плодов	180	0,2		1 17,2			3,1	8'0				9,22 Сборник
хлеб пшеничный	34	2,6				5,2	3,8	0,1		00'0	00'0	технологических
хлеб местный	34	3,1			74.1	18,9	25,2	1,9			00'0	нормативов
итого		34,81	19,99	9 77,60	98'609	95,73	93,12	4,86	1,40	0,32		ИП-Поляковский Ю.И
												2012r.
четверг												
завтрак												
16 Салат из моркови с маслом растительным	09							4.0	0,02		1,38	Г.А. Воронина
Котлета Рябушка стоматным соусом	70/50				183.0			0.0	0,00	00'0	0,32	0,32 МР "Физиология
165 Каша гречневая рассыпчатая со слив, маслом	180/5	10,1		3 41,7	268,0		146.9	5,0	0.22			0,00 и гигиена питания
268 Чай с сахаром	180	0,		6.6	31,5		O	0,0	0,00	00'0	00'0	0,00 Сборнии
хлеб пшеничный	34	2,6		3 16,5	78.5	5.2	3.8	0,1	00'0	00'0	00'0	О,ОО технологических
хлеб местный	35	ε. 	0,5		177	48.9	25.2	6.	1,10	0,05	00'0	нормативов
итого		22,0	19,8	8 115,0	695,2	56,3	198,3	7,5	1,3	0,2		ИП-Поляковский Ю.
вринтял												2012r.
завтрак												Г.А. Воронима
96 Плов из говядины	220	23,0		0	9			4,0	0,13	0,17	4,04	4,04 MP "Физиология
12 Салат из свежих помидоров с маслом растительным		0,7						9.0	0,04		13,52	и гигиена питания
270 Чай с лимоном	180	0,2	0.0				0,8	0,1	00'0	00'0	2,80	2,80 сборник
хлеб пшеничный	89	5,2					3,8	0,1	00'0		00'0	0,00 технологических
итого		29.1	34.2	1110	860.2	A7 9	91.5	47	0.17	00		
							21.0	191				Hopmaineos

Примечание: Для приготовления блюд используются:

При составлении мено ислользовался Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ИП Поляковский Ю.И., 2012г. МР "Физиология и гитиена питания" Г.А. Воронина, 2001г. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по - соль йодированная