

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



Утверждаю:

Директор школы

О.И. Напольских

2025 г. № 3 09

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)

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)				ЭЦ	Витамины, микроэлементы (мг)				Использованная литература	
			Масса порции	Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1		B2
		1 неделя											
		понедельник											
		завтрак											
		6 салат из свежей капусты с маслом раст.	60	1,4	2,7	6,3	54,8	47,0	15,1	0,4	0,01	0,02	16,16
		120 кури отварные с томатным соусом	80/50	20,3	17,6	12,2	290,0	44,5	30,5	2,2	0,09	0,12	4,97
		202 Макароны отварные со сливочным маслом	180/10	3,0	5,0	36,0	211,0	11,2	8,8	0,9	0,07	0,02	0,00
		268 Чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,9	31,5	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
		хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00
		хлеб ржаной	37	2,8	0,5	15,2	76,2	18,0	23,0	1,9	1,10	0,05	0,00
		итого		30,1	26,2	96,0	742,0	126,1	81,2	5,5	1,27	0,21	21,13
		вторник											
		завтрак											
		185 каша пшеничная молочная жидкая со слив. маслом	180/5	6,7	7,9	31,7	224	116,3	40,44	1,06	0,16	0,14	0,48
		масло сливочное	10	0,0	8,3	0,1	66,2	1,2	0,0	0,0	0,00	0,01	0,00
		яблоко	100	0,0	0,0	11,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
		279 Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	17,2	61,2	6,0	3,1	0,8	0,01	0,01	0,48
		хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00
		хлеб ржаной	37	2,8	0,5	15,2	76,2	18,0	23,0	1,9	1,10	0,05	0,00
		итого		12,3	17,1	91,6	551,2	146,7	70,4	3,9	1,3	0,2	1,0
		среда											
		завтрак											
		Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	5,7	4,2	6,0	0,4	0,02	0,02	5,18
		93 Гуляш из говядины	80/50	20,5	21,3	3,8	289,0	14,4	27,0	3,0	0,06	0,14	1,11
		131 Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	43,7	35,3	1,3	0,14	0,12	6,22
		270 Чай с лимоном	180	0,2	0,0	10,2	36,9	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	12,5
		хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00
		хлеб местный	34	3,1	0,5	17,5	74,1	18,9	25,2	1,9	1,10	0,05	0,00
		итого		30,1	28,4	72,4	652,3	89,4	98,1	6,8	1,3	0,3	25,0
		четверг											
		завтрак											
		25 Салат из свежих с маслом растит.	60	1,1	6,6	6,4	66,0	29,7	16,1	1,0	0,01	0,03	9,07
		Котлета Рябушка (из птицы)	70	5,0	7,0	15,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,32
		165 Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	15,5	146,9	5,0	0,22	0,13	0,00
		278 Компот из смеси сухофруктов	180	1,0	0,1	27,5	99,0	28,7	18,3	0,6	0,01	0,03	9,4
		хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00
		хлеб местный	34	3,1	0,5	17,5	74,1	18,9	25,2	1,9	1,10	0,05	0,00
		итого		22,9	20,7	124,6	733,7	98,					

Прием пищи, наименование блюда																					
	а	2 неделя																			
		понедельник																			
		Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая	витамины, микроэлементы (мг)					B1	B2	C					
			Б	Ж	У	Е	Са		Mg	Fe											
		завтрак	60	1,3	7,2	7,3	74,3	34,0	12,0	0,8	0,02	0,03	14,00	Г.А. Воронина МР "Физиология и гигиена питания Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.							
		салат из свежей капусты с яблоками с р/м	90	7,2	16,2	6,3	190,0	10,7	6,3	0,8	0,01	0,04	0,00								
		Котлета "Московская"	180/10	4,0	6,0	39,0	211,0	10,2	6,5	0,7	0,01	0,01	0,00								
		Макароны отварные со слив. маслом	180	0,1	0,0	18,9	65,7	3,4	1,1	0,1	0,00	0,00	14,00								
		Напиток апельсиновый или лимонный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00								
		хлеб пшеничный	37	2,8	0,5	15,2	76,2	18,0	23,0	1,9	1,10	0,05	0,00	2012г.							
		хлеб ржаной	18,0	30,2	103,1	695,7	81,6	52,7	4,3	1,1	0,1										
		итого																			
		вторник																			
		завтрак																			
		173 каша рисовая молочная вязкая со слив. маслом или	180/5	7	9	39,2	266	175,6	38,61	0,55	0,08	0,22	0,77	Г.А. Воронина МР "Физиология и гигиена питания Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.							
		187 каша "Дружба" со слив. маслом	180/5	5,7	8	30,6	217	113,9	33,29	0,73	0,11	0,14	0,48								
		сыр	25	6,4	6,5	0	54,1	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07								
		Чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,9	31,5	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00								
		хлеб пшеничный	34	1,7	1,7	11,9	51,9	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00								
		хлеб ржаной	37	2,8	0,5	15,2	76,2	18,0	23,0	1,9	1,10	0,05	0,00	нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.							
		итого	15,8	13,0	93,0	455,2	419,8	79,7	2,0	1,6	0,2	0,65									
		среда																			
		завтрак																			
		77 Рыба припущенная	80	25,20	12,80	2,00	224,00	15,02	21,55	0,48	0,14	0,13	3,00								
		131 Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	43,7	35,3	1,3	0,14	0,12	6,22	Г.А. Воронина МР "Физиология и гигиена питания Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.							
		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								
		Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	17,2	61,2	6,0	3,1	0,8	0,01	0,01	9,22								
		хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00								
		хлеб местный	34	3,1	0,5	17,5	74,1	18,9	25,2	1,9	1,10	0,05	0,00								
		итого	34,81	19,99	77,60	609,86	95,73	93,12	4,86	1,40	0,32		ИП-Полковский Ю.И. 2012г.								
		четверг																			
		завтрак																			
		16 Салат из моркови с маслом растительным	60	0,6	3,4	11,4	60,0	16,4	22,4	0,4	0,02	0,04					1,38	Г.А. Воронина МР "Физиология и гигиена питания Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.			
		Котлета Рябущка 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				
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	15,5	146,9	5,0	0,22	0,13	0,00										
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,9	31,5	0,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00										
хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,5	78,5	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00										
		хлеб местный	34	3,1	0,5	17,5	74,1	18,9	25,2	1,9	1,10	0,05	0,00	нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.							
		итого	22,0	19,8	115,0	695,2	56,3	198,3	7,5	1,3	0,2										
		пятница																			
		завтрак																			
		96 Плов из говядины	220	23,0	30,0	64,0	628,0	27,0	75,0	4,0	0,13	0,17	4,04					Г.А. Воронина МР "Физиология и гигиена питания Сборник технологических нормативов... ИП-Полковский Ю.И. 2012г.			
12 Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,7	3,6	3,8	38,3	12,6	11,8	0,6	0,04	0,02	13,52										
Чай с лимоном	180	0,2	0,0	10,2	36,9	3,1	0,8	0,1	0,00	0,00	2,80										
хлеб пшеничный	68	5,2	0,6	33,0	157,0	5,2	3,8	0,1	0,00	0,00	0,00										
итого	29,1	34,2	111,0	860,2	47,9	91,5	4,7	0,17	0,2												

Примечание:
 Для приготовления блюд используются:
 - соль йодированная
 При составлении меню использовались Сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для школьного питания ИП Полковский 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