

План-меню для питания детей и подростков

ООО «Соликамская кооптехника»

Юридический адрес: 618554, Пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53  
Почтовый адрес: 618554, Пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53  
р/с 40702810149160110125, к/с 30101810900000000603, БИК 042202603  
Волго-вятский ПАО «сбербанк России» г. Нижний Новгород, телефон 7-72-57

«Утверждено»  
Генеральный директор  
ООО «Соликамская кооптехника»

«Утверждаю»  
Директор школы



/Мальцева О.И./



/Ев. Зидева

План-меню  
для питания детей и подростков с 12 лет и старше.  
в МБОУ «Половодовская ООШ»  
2023-2024год.

Распределение по возрасту	Калории	%
Зимой 20-25%	480	30
Осень 30-35%	1034	30

**План-меню для питания детей и подростков  
в общеобразовательных школах с дневным пребыванием детей с 12 лет и старше.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
260	Каша «дружба»	250/5	6,58	14,58	31,33	283
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124
260	<b>ИТОГО</b>	550				687
<b>Обед</b>						
156	Суп лапша домашняя	250	2,79	50,78	13,86	523
381	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
291	Макароны отварные с маслом сл.	200/5	7,54	10,0	38,72	193
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	810				1024

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	687	26
Обед 30-35%	1024	33

2 день						
Завтрак						
262	Каша манная	250/5	6,2	7,75	9,33	269
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61
540	Ватрушка	60	9,84	6,56	55,27	351
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	570				817
Обед						
134	Рассольник ленинградский	250	1,66	4,16	10,24	121
396	Жаркое по домашнему из мясных консервов «говядина тушеная»	290	33	29,53	21,13	500
508	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	800				867

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	817	30
Обед 30-35%	867	32

**3 день**

**Завтрак**

255	Каша ячневая	250/5	8,0	14,25	48	339
518	Сок	200	1,1	0,1	12,6	56
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
590	Кондитерские изделия	40	4,1	7,8	27,9	198
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>				<b>729</b>

**Обед**

153	Суп с рыбными консервами	250/25	7,38	5,78	12,84	133
390	Тефтели из говядины	100	9,5	15,3	11,4	221
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	22,8	46	337
510	Компот из апельсина с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>				<b>920</b>

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	729	27
Обед 30-35%	920	34

**4 день**

**Завтрак**

268	Каша рисовая	250/5	6,93	10,78	40,5	287
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
94	Бутерброд с маслом	50	1,2	12,5	7,5	147
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>				<b>649</b>

**Обед**

142	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,6	4,8	6,23	83
367	Гуляш из говядины	100	17,2	18,3	3,5	247
291	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27	130
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>				<b>789</b>

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	649	24
Обед 30-35%	789	30

**5 день**

**Завтрак**

247	Каша «Геркулес»	250/5	8,95	11,75	36	286
100	Сыр порционно	40	5,12	5,22	0,0	68
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	550				644

**Обед**

128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,57	7,50	17,02	146
381	Котлеты	100	17,8	17,5	9,6	286
429	Картофельное пюре	200	0,42	8,8	22	184
512	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	810				862

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	644	24
Обед 30-35%	862	32

**6 день**

**Завтрак**

258	Каша пшенная	250/5	10,9	16,08	46,4	374
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
96	Бутерброд с джемом	40	1,2	1,2	20,4	124
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>				<b>778</b>

**Обед**

147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,16	2,28	15	89
406	Плов из отварной птицы	290	21	20	49	462
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>				<b>747</b>

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	778	30
Обед 30-35%	747	30

## 7 день

Завтрак						
255	Каша ячневая	250/5	8,0	14,25	48	339
100	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0,0	68
518	Сок	200	1,1	0,1	12,6	56
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	550				599
Обед						
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,68	94
381	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	11	49	283
519	Напиток с шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	760				827

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	599	22
Обед 30-35%	827	31



## 8 день

## Завтрак

262	Каша манная	250/5	6,2	7,75	9,33	269
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	6,3
501	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	550				524

## Обед

144	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	3,81	15,85	116
381	Биточки	100	15,7	18,6	3,5	244
414	Рис отварной	200	4,0	8,0	45	273
512	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	810				879

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	524	20
Обед 30-35%	879	33

**9 день**

<b>Завтрак</b>						
260	Каша «дружба»	250/5	6,58	14,58	31,33	283
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	92
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124
	<b>ИТОГО</b>	550				603
<b>Обед</b>						
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,32	3,88	5,6	179
412	Котлета куриная	100	15	11	5	188
291	Макароны отварные с маслом сл.	200/5	7,54	0,9	38,72	193
493	Чай	200	0,1	0,0	15	60
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	<b>ИТОГО</b>	810				788

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	603	23
Обед 30-35%	788	30

**10 день**

**Завтрак**

266	Каша «Геркулес»	250/5	8,95	11,75	36	286
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
559	Булочка «Веснушка» с изюмом	50	5,03	3,89	35,78	198,19
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>				<b>701</b>

**Обед**

106	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	24
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,6	4,8	6,23	83
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	22	184
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2,9	2,0	20,9	113
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	100
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>				<b>816</b>

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	701	26
Обед 30-35%	816	30

Меню составлено согласно сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ.