

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»



/Мальцева О.И./

«Утверждаю»  
Директор школы



/Зебзева Е.В. /

**План-меню  
для питания детей и подростков с 7 до 11 лет  
в МБОУ «Полововодская ООШ»  
2023-2024год.**

**План-меню для питания детей и подростков  
в общеобразовательных школах с дневным пребыванием детей с 7 до 11 лет.**

№ 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»	200/5	5,26	11,6	25,06	226
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>	500				630
<b>Обед</b>						
156	Суп лапша домашняя	250	2,79	50,78	13,86	523
381	Шницель	90	17,8	17,5	14,3	286
291	Макароны отварные с маслом сл.	150/5	5,44	8,89	35,12	145
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>	750				1150

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	630	27
Обед 30-35%	1150	49

2 день						
Завтрак						
262	Каша манная	200/5	6,2	7,5	30,8	215
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	520				763
Обед						
134	Рассольник ленинградский	250	1,66	4,16	10,24	121
396	Жаркое по домашнему из мясных консервов «говядина тушеная»	240	26	23,2	16,6	379
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
	ИТОГО	750				746

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	763	33
Обед 30-35%	746	32

## 3 день

Завтрак						
255	Каша ячневая	200/5	6,4	11,4	36	271
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
	ИТОГО	500				661
Обед						
153	Суп с рыбными консервами	250/25	7,38	5,78	12,84	133
390	Тефтели из говядины	90	9,5	15,3	11,4	221
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	11	49	283
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
	ИТОГО	750				866

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	661	29
Обед 30-35%	866	37

## 4 день

## Завтрак

268	Каша рисовая	200/5	5,5	8,6	32	229
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
	ИТОГО	510				591

## Обед

142	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,6	4,8	6,23	83
367	Гуляш из говядины	90	10,3	11	2,1	147
291	Макароны отварные	150	3,77	0,45	19,3	144
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
	ИТОГО	750				640

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	591	26
Обед 30-35%	640	30

**5 день**

<b>Завтрак</b>						
247	Каша «Геркулес»	200/5	7,16	9,4	29	228
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>	<b>500</b>				<b>513</b>
<b>Обед</b>						
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,57	7,50	17,02	146
381	Котлеты	90	17,8	17,5	9,6	286
429	Картофельное пюре	150	3,18	6,64	21,66	138
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>	<b>750</b>				<b>816</b>

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	513	22
Обед 30-35%	816	35

## 6 день

## Завтрак

258	Каша пшеничная	200/5	8,72	12,8	37,2	299
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
	ИТОГО	500				703

## Обед

147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,16	2,28	15	89
406	Плов из отварной птицы	240	16	15,9	37,9	359
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
	ИТОГО	750				644

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	703	30
Обед 30-35%	644	30

## 7 день

## Завтрак

255	Каша ячневая	200/5	6,4	11,4	36	271
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	500				531

## 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				706

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	531	23
Обед 30-35%	706	30



## 8 день

Завтрак						
262	Каша манная	200/5	6,2	7,5	30,8	215
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	6,3
500	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	500				471

Обед						
144	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	3,81	15,85	116
381	Биточки	90	17,8	17,5	14,3	220
414	Рис отварной	150	4,1	6,8	38	227
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	750				809

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	471	20
Обед 30-35%	809	34,5

**9 день**

<b>Завтрак</b>						
260	Каша «дружба»	200/5	5,26	11,6	25,06	226
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
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>				<b>546</b>
<b>Обед</b>						
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,32	3,88	5,6	179
412	Котлета куриная	90	10,5	7,5	6,5	168
291	Макароны отварные с маслом сл.	150/5	3,77	0,45	19,3	145
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>				<b>720</b>

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	546	23,3
Обед 30-35%	720	31

## 10 день

## Завтрак

266	Каша «Геркулес»	200/5	7,16	9,4	29	228
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
	ИТОГО	510				643

## Обед

142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,6	4,8	6,23	83
345	Биточки рыбные	90	13,9	2,1	9,6	113
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	138
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
	ИТОГО	750				707

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	643	28
Обед 30-35%	707	30

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