

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



/Зебзеева Е. В./

**План-меню
для питания детей и подростков с 7 до 11 лет
в МБОУ «Половодовская ООШ»
2024-2025 год**

**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)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
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	ИТОГО	500				630
Обед						
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	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				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
369	Жаркое по домашнему	240	26	23,2	16,6	379
512	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27	110
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				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
512	Компот с яблоками	200	0,3	0,0	20,1	81
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				854

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	661	29
Обед 30-35%	854	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	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				640

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

5 день

Завтрак

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
	ИТОГО	500				513

Обед

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	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				816

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
370	Плов из отварной говядины	240	18,9	18,6	49,2	440
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				725

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	703	30
Обед 30-35%	725	30

7 день

Завтрак

255	Каша ячневая	200/5	6,4	11,4	36	271
100	Сыр порционно	40	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

144	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	3,81	15,85	116
381	Шницель	90	17,8	17,5	14,3	286
237	Каша гречневая рассыпчивая	150	11	11	49	283
519	Напиток с шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				718

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	531	23
Обед 30-35%	718	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

128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,32	3,88	5,6	179
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	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				892

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	471	20
Обед 30-35%	892	34,5

9 день

Завтрак

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
	ИТОГО	500				546

Обед

154	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,12	5,1	14,55	113
412	Котлета «Любимая»	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	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				674

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	546	23,3
Обед 30-35%	674	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	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	730				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.