

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 301018109000000000603, БИК 042202603

Волго-вятский ПАО «сбербанк России» г. Нижний Новгород, телефон 7-72-57

«Согласовано»

Директор школы



«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Соликамская

кооптехника»



О.И. Мальцева

План-меню

**для питания детей и подростков в общеобразовательных школах
с дневным пребыванием детей.**

2021-2022 г.

**План-меню для питания детей и подростков
в общеобразовательных школах с дневным пребыванием детей с 7 до 18 лет.**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
258	Каша молочная пшеничная	200/5	8,72	12,8	37,2	299	0,02	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46
500	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,04	0,01	0,0	129	87	13	0,8
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	ИТОГО					554,3								
Обед														
144	Суп картофельны й с бобовыми	250	4,35	3,81	15,85	115,03	0,15	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
405	Кура тушеная в соусе с томатом	50/35	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,05	34	90	16	1,0
414	Рис отварной	150	4,92	8,1	45,0	272	0,03	0,0	0,05	0,38	6,8	94,0	30,4	0,7
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					782,03								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	554,3	23,5
Обед 30-35%	782,3	33,2

2 день

Завтрак

313	Запеканка творожная	100/30	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
100	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0,0	67,47	0,01			0,0	0,0	26,0	5,6	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	ИТОГО					709,47								

Обед

126	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,57	7,50	17,02	145,87	0,02	10,8 6	0,0	1,94	34,2	36,4	19,6	0,88
345	Биточки рыбные	50/5	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6
429	Картофельно е пюре	150	3,18	6,64	21,66	159,09	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,07
508	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					669,96								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	709,47	30,2
Обед 30-35%	669,96	33,2

3 день

Завтрак

260	Каша молочная «дружба» с маслом	200/5	5,26	11,6	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	141	30	0,56
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	ИТОГО					630								

Обед

153	Суп лапша домашняя	250	2,79	50,78	13,86	523,65	0,8	6,32	0,02	0,6	51	132	39	1,0
381	Шницель	70	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
291	Макароны отварные с маслом сл.	100/5	5,44	8,89	35,12	242,20	0,04	0,01	0,00	0,05	3,8	24	5	5
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,00	0,00	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					803								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	630	26,8
Обед 30-35%	803	34,17

4 день

Завтрак

301	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	5,6	8,7	1,5	163	0,04	0,2	0,13	0,3	53	100	8	1,0
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	Кондитерские изделия	1 шт.	3,75	4,9	37,2	207,9	0,04	0,3	-	5	14,5	-	45	10
	ИТОГО					567,9								

Обед

134	Рассольник Ленинградск ий	250	1,66	4,16	10,24	121	0,07	9,9	0,00	1,9	21	51,8	2	0,8
390	Тефтели из говядины с рисом	60/30	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	11	49	337	0,27	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6
508	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	ИТОГО					951								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	567,9	26,8
Обед 30-35%	951	34,17

5 день

Завтрак

247	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200/5	8,56	14,12	31,5	299,9	0,06	1,4	0,05	0,5	131	169	37	0,56
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,04	0,01	0,0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	ИТОГО					695,9								

Обед

149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	1,74	3,56	9,6	95	0,05	7,34	0,03	0,2	30	55	25	1,2
367	Гуляш из говядины	50	10,3	11	2,1	147	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
414	Рис отварной	150	4,92	8,1	45,0	272	0,03	0,0	0,05	0,38	6,8	94,0	30,4	0,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27	129,98	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					786								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	695,9	29,6
Обед 30-35%	786	33,4

6 день															
Завтрак															
258	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	8,72	12,8	37,2	299	0,02	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8	
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4	
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3	
96	Бутерброд с джемом	40	1,2	1,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
ИТОГО						703									
Обед															
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,16	2,28	15	89	0,08	6,6	0,00	1,1	12,2	51	19	0,76	
406	Плов из кури	180	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3	
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22	
ИТОГО						650									

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	703	29,91
Обед 30-35%	650	33,4

7 день

Завтрак

165	Суп молочный с макаронами	100	5,7	5,26	18,9	146	0,07	0,9	0,04	0,2	164	137	21	0,36
100	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0,0	67,47	0,01			0,0	0,0	26,0	5,6	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	Булочка «Веснушка» с изюмом	50	5,03	3,89	35,78	198,19	0,09	0,04	-	18,4	12,97	48,70	-	8,65
	ИТОГО					628,66								

Обед

140	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,02	6,20	9,40	101,4	0,03	14,7	0,00	1,9	32	29	14	0,5
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	18,4	15,5	18,7	434	0,17	2,2	0,05	4,5	124	300	50	1,7
429	Картофельное пор	150	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,07
508	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					879,4								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	628,66	26,75
Обед 30-35%	879,4	37,4

8 день

Завтрак

260	Каша молочная «Дружба» с маслом сл.	200/5	5,26	11,6	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	141	30	0,56
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
500	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,04	0,01	0,0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	ИТОГО					484								

Обед

154	Суп крестьянский с крупой	250	1,7	4,08	11,6	190	0,04	7,9	0,00	1,9	21	54	16	0,6
412	Котлета куриная	60	10,5	7,5	6,5	168	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
291	Макароны отварные с маслом сл.	100/5	3,77	0,45	19,3	97	0,04	0,01	0,00	0,05	3,8	24	5	5
508	Компот «Ассорти»	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					707								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	484	20,6
Обед 30-35%	707	30,2

9 день

Завтрак

266	Каша манная	200/5	9,5	14,3	1,5	215	0,04	0,2	0,7	0,4	200	193	16	1,2
494	Чай с сахаром с лимон	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
112	Яблоко всежее	100	0,40	0,40	9,90	44,40	0,03	0,02	10,00		14,00	11,00	9,00	2,20
	Ватрушка	60	9,84	6,56	55,27	351,26	0,07	0,11	0,05	17,9	43,14	88,84	-	12,76
	ИТОГО					807,66								

Обед

134	Рассольник Ленинградск ий	250	1,66	4,16	10,24	121	0,07	9,9	0,00	1,9	21	51,8	2	0,8
395	Сосиска отварная	60	10,4	20,9	0,0	230	0,14	0,0	0,00	0,4	31	134	17	1,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	11	49	337	0,27	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6
508	Компот из кураги	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					940								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	807,66	34
Обед 30-35%	940	40

10 день

Завтрак

255	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	6,4	11,4	36	271	0,12	1,4	0,08	0,7	167	250	37	0,9
100	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0,0	67,47	0,01			0,0	0,0	26,0	5,6	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	, 58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
	ИТОГО					618,47								

Обед

156	Суп-лапша домашняя	250	2,79	50,78	13,86	523,65	0,03	0,3	0,01	2,0	7	23	4	0,3
369	Жаркое по- домашнему	200	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,26	16,4	78	0,03	0,0	0,0	0,36	7	21	4,	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	10,1	58	0,6	0,0	0,0	0,4	11	52	16	1,3
106	Овощи по сезону	25	0,27	0,05	0,95	6,0	0,01	6,25	0,0	0,17	3,5	6,5	5	0,22
	ИТОГО					1104,65								

Распределение калорийности	Калории	%
Завтрак 20-25%	618,47	26,3
Обед 30-35%	1104,65	47

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