

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

_____/Сойма Г. В./

**План-меню
для питания обучающихся с 5-11 класс
в МАОУ «Тохтуевская СОШ»
СП «Тюлькинская ООШ»
2025-2026 год**

Рацион 1-4 класс (завтрак)

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
370	Шницель	90	17,8	17,5	14,3	286
291	Макароны отварные с маслом сл.	150/5	5,44	8,89	35,12	145
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	540	31,84	30,47	102,48	732,6
Завтрак 2 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
369	Жаркое по-домашнему	240	26	23,2	16,6	379
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	540	31,1	23,98	59,86	598
Завтрак 3 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
390	Тефтели из говядины	90	9,5	15,3	11,4	221
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	11	49	283
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	540	25,6	27,08	103,46	722
Завтрак 4 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
367	Гуляш из говядины	90	10,3	11	2,1	147
291	Макароны отварные	150	3,77	0,45	19,3	144
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	540	19,17	12,23	64,46	509

Завтрак 5 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
381	Котлеты	90	17,8	17,5	9,6	286
429	Картофельное пюре	150	3,18	6,64	21,66	138
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	540	26,08	24,92	74,32	642
Завтрак 6 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
370	Плов из отварной говядины	240	18,9	18,6	49,2	440
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	540	27,5	22,68	102,26	742
Завтрак 7 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
381	Шницель	90	17,8	17,5	14,3	286
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	11	49	283
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	540	33,9	29,28	106,36	787
Завтрак 8 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
381	Биточки	90	17,8	17,5	14,3	220
414	Рис отварной	150	4,1	6,8	38	227
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	540	27	25,08	95,56	666

Завтрак 9 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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
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	540	19,37	8,73	68,86	531
Завтрак 10 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
345	Биточки рыбные	90	13,9	2,1	9,6	113
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	138
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,26	16,4	78
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	10,1	58
	ИТОГО	540	21,1	7,28	63,76	470

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

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Прием пищи	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1 день	Завтрак	540	31,84	30,47	102,48	732,6
2 день	Завтрак	540	31,1	23,98	59,86	598
3 день	Завтрак	540	25,6	27,08	103,46	722
4 день	Завтрак	540	19,17	12,23	64,46	509
5 день	Завтрак	540	26,08	24,92	74,32	642
6 день	Завтрак	540	27,5	22,68	102,26	742
7 день	Завтрак	540	33,9	29,28	106,36	787
8 день	Завтрак	540	27	25,08	95,56	666
9 день	Завтрак	540	19,37	8,73	68,86	531
10 день	Завтрак	540	21,1	7,28	63,76	470
Итого :			26,27	21,17	84,13	639,96

Рацион обеда 1-4 класс

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	31,13	84,95	106,34	1171,6
Обед 2 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	33,16	28,14	81,9	768
Обед 3 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
153	Суп с рыбными консервами	250	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	790	33,18	32,86	121,4	876

Обед 4 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
142	Ши 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	790	21,17	17,03	82,69	662
Обед 5 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	29,05	32,42	103,34	838
Обед 6 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	26,16	21,66	107,26	747

Обед 7 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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 рассыпчатая	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	790	38,85	59,13	130,01	940
Обед 8 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	28,72	28,96	112,96	894
Обед 9 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	21,89	13,93	68,51	676

Обед 10 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
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	790	25,5	14,08	75,69	605

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

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Прием пищи	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1 день	Обед	790	31,13	84,95	106,34	1171,6
2 день	Обед	790	33,16	28,14	81,9	768
3 день	Обед	790	33,18	32,86	121,4	876
4 день	Обед	790	21,17	17,03	82,69	662
5 день	Обед	790	29,05	32,42	103,34	838
6 день	Обед	790	26,16	21,66	107,26	747
7 день	Обед	790	38,85	59,13	130,01	940
8 день	Обед	790	28,72	28,96	112,96	894
9 день	Обед	790	21,89	13,93	68,51	676
10 день	Обед	790	25,5	14,08	75,69	605
Итого :			28,88	33,32	99,01	817,76