

ООО «Соликамская кооптехника»

Юридический адрес: 618554, Пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53

Почтовый адрес: 618554, Пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53

p/c 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»
2025-2026 год**

Рацион 5-11кл (завтрак)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
381	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
291	Макароны отварные с маслом сл.	180/5	7,54	10,0	38,72	193
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
260	ИТОГО	620	34,74	31,66	108,32	783
Завтрак 2 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
369	Жаркое по домашнему	280	33	29,53	21,13	500
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	620	38,9	33,99	66,63	721
Завтрак 3 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
390	Тефтели из говядины	100	9,5	15,3	11,4	221
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	22,8	46	337
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	620	26,8	38,96	102,7	778

Завтрак 4 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
367	Гуляш из говядины	100	17,2	18,3	3,5	247
291	Макароны отварные	180	7,54	10,0	38,72	193
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	620	30,64	29,16	87,52	660

Завтрак 5 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
381	Котлеты	100	17,8	17,5	9,6	286
429	Картофельное пюре	180	3,18	8,8	22	184
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	620	26,88	27,16	76,9	690

Завтрак 6 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
370	Плов из отварной говядины	280	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	620	28,3	22,76	104,5	744

Завтрак 7 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
381	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	22,8	46	337
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	620	35,1	41,16	90,75	843

Завтрак 8 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
381	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	220
414	Рис отварной	180	4,1	8	45	273
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	620	27,8	26,36	104,8	714

Завтрак 9 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
412	Котлета «Любимая»	100	15	11	6,5	188
291	Макароны отварные с маслом сл.	180/5	7,54	10,0	38,72	193
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	620	28,44	21,86	90,52	601

Завтрак 10 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
429	Картофельное пюре	180	4,2	8,8	22	184
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	620	24	11,76	77,1	518

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	620	34,74	31,66	108,32	783
2 день	Завтрак	620	38,9	33,99	66,63	721
3 день	Завтрак	620	26,8	38,96	102,7	778
4 день	Завтрак	620	30,64	29,16	87,52	660
5 день	Завтрак	620	26,88	27,16	76,9	690
6 день	Завтрак	620	28,3	22,76	104,5	744
7 день	Завтрак	620	35,1	41,16	90,75	843
8 день	Завтрак	620	27,8	26,36	104,8	714
9 день	Завтрак	620	28,44	21,86	90,52	601
10 день	Завтрак	620	24	11,76	77,1	518
Итого :			27,76	28,48	91,67	705,2

Обед 5-11 класс

№ рец.	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	100	1,1	0,20	3,80	24,0
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.	180/5	7,54	10,0	38,72	193
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	870	34,03	79,14	112,18	1222
Обед 2 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
134	Рассольник ленинградский	250	1,66	4,16	10,24	121
369	Жаркое по домашнему	280	33	29,53	21,13	500
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	870	40,96	34,55	88,67	891
Обед 3 день						
106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
153	Суп с рыбными консервами	250	7,38	5,78	12,84	133
390	Тефтели из говядины	100	9,5	15,3	11,4	221
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	22,8	46	337
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	870	34,38	44,74	120,64	932

Обед 4 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
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	180	7,54	10,0	38,72	193
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	870	32,64	33,96	105,75	813

Обед 5 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
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	180	3,18	8,8	22	184
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	870	29,85	64,51	105,92	886

Обед 6 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,16	2,28	15	89
370	Плов из отварной говядины	280	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	870	26,96	21,74	109,5	749

Обед 7 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
144	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	3,81	15,85	116
381	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	22,8	46	337
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	870	40,05	45,27	129,25	996

Обед 8 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,32	3,88	5,6	179
381	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	220
414	Рис отварной	180	4,1	8	45	273
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	870	49,32	30,24	122,2	942

Обед 9 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
154	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,12	5,1	14,55	113
412	Котлета «Любимая»	100	15	11	6,5	188
291	Макароны отварные с маслом сл.	180/5	7,54	10,0	38,72	193
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	870	30,96	27,06	90,17	746

Обед 10 день

106	Помидоры/огурец свежие в нарезке	100	1,1	0,20	3,80	24,0
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	180	4,2	8,8	22	184
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	870	28,4	18,56	89,03	653

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	870	34,03	79,14	112,18	1222
2 день	Обед	870	40,96	34,55	88,67	891
3 день	Обед	870	34,38	44,74	120,64	932
4 день	Обед	870	32,64	33,96	105,75	813
5 день	Обед	870	29,85	64,51	105,92	886
6 день	Обед	870	26,96	21,74	109,5	749
7 день	Обед	870	40,45	45,27	129,25	996
8 день	Обед	870	49,32	30,24	122,2	942
9 день	Обед	870	30,96	27,06	90,17	746
10 день	Обед	870	28,4	18,56	89,03	653
Итого :			34,79	39,98	107,33	883