

**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 3010181090000000603, БИК 042202603**

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

«Утверждено»  
Генеральный директор ООО  
«Соликамская кооптехника»  
Мальцева О.И./

«Согласовано»  
Директор МАОУ «Тохтуевская  
СОШ»

01.09.2025 / Сойма Г.В. /

**План-меню  
для питания детей в детском дошкольном учреждении  
в МАОУ «Тохтуевская СОШ»  
структурное подразделение  
«Тохтуевский детский сад»  
2025-2026 год.**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

1 день

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша пшенная вязкая	264	150	8,72	12,86	37,12	249
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	152	150	2,16	2,28	15,06	89
2.	Тушенная капуста	428	60	3,7	3,6	3,9	63
3.	Картофельное пюре	434	60	2,1	4,4	10,9	92
4	Котлета припущеная из мяса куры	417	60	10,5	7,5	6,5	132
5	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный	114	40	3,8	0,4	24,2	117,5
7.	Хлеб ржаной	115	50	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Домашняя булочка	583	60	4,5	7,8	36,2	233
2.	Отварные макароны с маслом	297	150	3,8	0,45	19,4	96,6
3.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
4.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
5	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **2 день**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша рисовая вязкая	259	150	6,28	11,82	37	279,4
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	123
<b>П ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с рыбой	156	150	7,88	3,86	12,2	115
2.	Картофельная запеканка с мясом	382	160	23,3	23,5	18,9	380
3.	Соус томатный	462	20	3,24	11,2	21	197
4.	Салат из моркови	19	540	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
7.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Блины с джемом	549	115	8,06	8,26	38,1	259,3
2.	Каша «Дружба»	266	150	5,26	11,66	25,06	226,2
3.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
4	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**                   **3 день**

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Запеканка из творога	319	180	24	25,2	23,9	425
2.	Какао с молоком	509	180	5,0	4,4	31,7	186
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
<b>П ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Щи со свежей капустой с картофелем	147	150	1,4	3,98	6,22	66,4
2.	Бефстроганов из мяса	372	100	15,1	13,8	2,4	194
3.	Каша гречневая рассыпчатая	243	100	5,7	5,23	24,72	168,7
4.	Салат из отварной свеклы	51	40	0,75	2,75	4,2	44,5
5.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
6.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Молоко кипяченое	534	200	5,8	5,0	9,6	106
2.	Шанежка с картошкой	572	60	6,3	6,2	33,2	214
3.	Картофельное пюре	434	200	2,1	4,4	10,9	92
4.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **4 день**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Картофельное пюре	434	180	2,1	4,4	10,9	92
2.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
3.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
4	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	12,3
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Борщ со свежей капустой с картофелем	133	150	1,46	4	8,52	76
2.	Отварные макароны с маслом	297	100	3,8	0,45	19,4	96,6
3.	Шницели припущенные	417	60	10,5	7,5	6,5	132
4.	Соус томатный	462	20	3,24	11,2	21	197
5.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
6.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
7.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
8.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай с лимоном	505	180	0,1	-	15,2	61
2.	Наливная шанежка с яйцом	571	60	5,5	2,2	28,5	156
3.	Каша пшененная вязкая	264	180	8,72	12,86	37,12	249
4	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **5 день**

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша манная вязкая	256	150	7,74	11,82	35,54	297,4
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	12,3
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	154	150	1,6	2,36	11,8	75,4
2.	Рыба, тушенная в томате с овощами	349	180	13,3	7,2	6,3	143
3.	Отварной рис	419	100	2,46	4,1	22,5	136,4
4.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
5.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
7.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
2.	Дорожная булочка	584	60	4,2	8,3	33,5	226
3	Яблоко						
4.	Омлет натуральный	307	160	11,2	17,4	3	212
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **6 день**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша «Дружба»	266	150	5,26	11,66	25,06	226,2
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с джемом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп лапша - домашняя	162	150	2,4	4,5	11,2	89
2.	Салат из моркови	19	40	0,6	5,1	4,6	66
3.	Тефтели из говядины с рисом	395	60	6,7	10,7	8	154,7
4.	Картофельное пюре	434	80	2,1	4,4	10,9	92
5.	Соус томатный	462	20	3,24	11,2	21	197
6.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
7.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
8.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай с лимоном	505	180	0,1	-	15,2	61
2.	Ватрушка с повидлом	559	60	3,7	1,7	40,9	194
3.	Отварные макароны с маслом	297	150	3,8	0,45	19,4	96,6
4.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
5	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **7 день**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша пшенная вязкая	264	150	8,72	12,86	37,12	249
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155	150	1,8	2,2	11,8	75,4
2.	Плов из отварного мяса куры	411	180	16,0	15,9	37,9	359
3.	Салат из отварной свеклы	51	40	0,75	2,75	4,2	44,5
4.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
6.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
2.	Крендель сахарный	574	75	5,2	9,8	44,1	285
3.	Каша гречневая вязкая	254	180	9,16	12,88	32,6	283
4.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **8 день**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Омлет натуральный	307	160	11,2	17,4	3	212
2.	Какао с молоком	509	180	5,0	4,4	31,7	186
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Свекольник	136	150	1,74	3,6	9,6	78
2.	Гуляш из мяса говядины	373	90	20,6	22,0	4,2	297
3.	Картофельное пюре	434	90	2,1	4,4	10,9	92
4.	Салат из моркови	19	40	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
7.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Молоко кипяченое	534	200	5,8	5,0	9,6	106
2.	Ватрушка с творожным фаршем	560	60	3,6	1,7	22,2	118
3.	Каша рисовая вязкая	259	200	6,28	11,82	37	279,4
4.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ                    9 день**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», жидкая	253	150	8,56	14,12	31,52	287,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с бобовыми	149	150	1,8	3,44	12,1	86,4
2.	Жаркое по домашнему с мясом куры	374	180	26	23,2	16,6	397
3.	Салат из моркови	19	40	0,6	5,1	4,6	66
4.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
6.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
2.	Ватрушка с овощным фаршем	560	60	3,6	1,7	22,2	118
3.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
4.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**      **10 день**

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	171	150	7,1	5,3	19	146
2.	Какао	509	180	5,0	4,4	31,7	186
3.	Бутерброд с сыром	97	20/10	53	8,1	7,4	123
<b>П ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп-пюре из картофеля	165	150	3,9	5,2	20	141
2.	Котлета рыбная	351	60	9,73	1,47	6,72	79,1
3.	Каша гречневая рассыпчатая	243	100	5,7	5,23	24,72	168,7
4.	Соус томатный	432	20	3,2	11,2	21	197
5.	Салат из отварной свеклы	51	40	0,75	2,75	4,2	44,5
6.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
7.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
8.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Молоко кипяченое	534	200	5,8	5,0	9,6	106
2.	Ватрушка лакомка	595	75	10,1	23,6	24,6	351
3	Апельсин						
4.	Каша «Дружба»	266	180	5,26	11,66	25,06	226,2
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение \***  
**МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**  
**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ резерв**

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша гречневая вязкая	254	150	9,16	12,88	32,6	283
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с рыбными консервами	159	150	7,38	5,78	12,84	133
2.	Картофельное пюре	434	80	2,1	4,4	10,9	92
3.	Тефтели из мяса	417	60	10,5	7,5	6,5	132
4.	Соус томатный	462	20	3,2	11,2	21	197
5.	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
7.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай с лимоном	505	180	0,1		15,2	61
2.	«Гребешок» из дрожжевого теста	592	60	6,0	3,9	49,4	257
3.	Запеканка из творога	319	180	24	25,2	23,9	425
4.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
5.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

**с 1,0 до 3,0 лет.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

резерв

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Каша пшеничная вязкая	262	150	8,7	11,9	38,1	293,8
2.	Кофеинный напиток на сгущенном молоке	512	180	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	20/10	5	8,1	74	123
<b>II ЗАВТРАК</b>							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>ОБЕД</b>							
1.	Суп картофельный с клещками	151	150	1,2	2,6	8,8	63,3
2.	Отварной рис	419	90	2,46	4,1	22,5	136,4
3.	Курица в соусе томатном	410	90	13,6	13,5	4,1	192
4	Салат из моркови	19	40	0,6	5,1	4,6	66
5	Компот из сухофруктов	527	180	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5
7.	Хлеб ржаной	115	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1.	Чай	502	180	0,1	-	15	60
2.	Булочка Российская	586	60	4,3	5,0	35,3	203
3.	Каша гречневая вязкая	254	180	9,16	12,88	32,6	283
4.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

## **ООО «Соликамская кооптехника»**

Юридический адрес: 618507, Пермский край, Соликамский район, д. Сёла, ул. Рабочая, 11  
Фактический адрес: 618554, пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53  
р/сч 4070288101491601101125, к/с 30101810900000000603, БИК 045773603  
в ОСБ № 4929 г. Соликамск ЗУБ СБ РФ г. Пермь  
ИНН 5950006592 КПП 591901001  
Телефон: 8/34253/7-72-57

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МАОУ «Тохтуевская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Г.В. Сойма  
«\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.

### **План – меню для обеспечения горячим 4-х разовым питанием воспитанников детского сада**

Генеральный директор  
ООО «Соликамская кооптехника»

**О.И. Мальцева**