

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./



«Согласовано»
Директор МАОУ «Тохтуевская
СОШ»

/ 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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	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
ЗАВТРАК							
1.	Каша пшенная вязкая	264	200	8,72	12,86	37,12	249
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	152	200	2,16	2,28	15,06	89
2.	Тушеная капуста	428	100	3,7	3,6	3,9	63
3.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
4	Котлета припущенная из мяса кури	417	70	10,5	7,5	6,5	132
5	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Домашняя булочка	583	60	4,5	7,8	36,2	233
3.	Отварные макароны с маслом	297	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша рисовая вязкая	259	200	6,28	11,82	37	279,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	123
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с рыбой	156	200	7,88	3,86	12,2	115
2.	Картофельная запеканка с мясом	382	200	23,3	23,5	18,9	380
3.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
4.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Блины с джемом	549	115	8,06	8,26	38,1	259,3
3.	Каша «Дружба»	266	200	5,26	11,66	25,06	226,2
4	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

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

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло-гическо-й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Запеканка из творога	319	180	24	25,2	23,9	425
2.	Какао с молоком	509	200	5,0	4,4	31,7	186
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Щи со свежей капустой с картофелем	147	200	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	50	0,75	2,75	4,2	44,5
5	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло-гическо-й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Картофельное пюре	434	200	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	200	2,9	2,0	20,9	113
4	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	12,3
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Борщ со свежей капустой с картофелем	133	200	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	70	10,5	7,5	6,5	132
4.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
5.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
6.	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай с лимоном	505	200	0,1	-	15,2	61
2.	Наливная шанежка с яйцом	571	60	5,5	2,2	28,5	156
3.	Каша пшенная вязкая	264	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша манная вязкая	256	200	7,74	11,82	35,54	297,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	12,3
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	154	200	1,6	2,36	11,8	75,4
2.	Рыба, тушеная в томате с овощами	349	140	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	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша «Дружба»	266	200	5,26	11,66	25,06	226,2
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с джемом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп лапша - домашняя	162	200	2,4	4,5	11,2	89
2.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
3.	Тефтели из говядины с рисом	395	70	6,7	10,7	8	154,7
4.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
5.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
6.	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай с лимоном	505	200	0,1	-	15,2	61
2.	Ватрушка с повидлом	559	60	3,7	1,7	40,9	194
3.	Отварные макароны с маслом	297	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша пшенная вязкая	264	200	8,72	12,86	37,12	249
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155	200	1,8	2,2	11,8	75,4
2.	Плов из отварного мяса куры	411	210	16,0	15,9	37,9	359
3.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
4.	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Крендель сахарный	574	75	5,2	9,8	44,1	285
3.	Каша гречневая вязкая	254	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	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
ЗАВТРАК							
1.	Омлет натуральный	307	160	11,2	17,4	3	212
2.	Какао с молоком	509	200	5,0	4,4	31,7	186
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Свекольник	136	200	1,74	3,6	9,6	78
2.	Гуляш из мяса говядины	373	120	20,6	22,0	4,2	297
3.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
4.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло-гическо-й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», жидкая	253	200	8,56	14,12	31,52	287,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с бобовыми	149	200	1,8	3,44	12,1	86,4
2.	Жаркое по домашнему с мясом куры	374	220	26	23,2	16,6	397
3.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
4.	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	171	200	7,1	5,3	19	146
2.	Какао	509	200	5,0	4,4	31,7	186
3.	Бутерброд с сыром	97	20/10	53	8,1	7,4	123
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп-пюре из картофеля	165	200	3,9	5,2	20	141
2.	Котлета рыбная	351	70	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	30	3,2	11,2	21	197
5.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
6	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
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	200	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»

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша гречневая вязкая	254	200	9,16	12,88	32,6	283
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с рыбными консервами	159	200	7.38	5.78	12.84	133
2.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
3.	Тефтели из мяса	417	70	10,5	7,5	6,5	132
4.	Соус томатный	462	30	3,2	11,2	21	197
5	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай с лимоном	505	200	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.	Хлеб пшеничный	114	50	3,8	0,4	24,2	117,5

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

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша пшеничная вязкая	262	200	8,7	11,9	38,1	293,8
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	20/10	5	8,1	74	123
II ЗАВТРАК							
1.	Сок	537	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с клецками	151	200	1,2	2,6	8,8	63,3
2.	Отварной рис	419	100	2,46	4,1	22,5	136,4
3.	Курица в соусе томатном	410	120	13,6	13,5	4,1	192
4	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5	Компот из сухофруктов	527	200	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
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Булочка Российская	586	60	4,3	5,0	35,3	203
3.	Каша гречневая вязкая	254	200	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