|  |
| --- |
| «Утверждено»  Генеральный директор ООО «Соликамская кооптехника»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Мальцева О.И./ |

**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**

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Косолапова О.А./ |

**План-меню**

**для питания обучающихся с 1 – 4 класс**

**в МАОУ «Родниковская СОШ»**

**2025-2026 год**

**Рацион 1-4 класс (завтрак)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | 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 | |
| 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 | |
| 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | 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 | Щи 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 |