|  |
| --- |
| «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 5-11 класс**

**в МАОУ «Родниковская 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 |