

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ



« Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин



# Десятидневное перспективное МЕНЮ

Сезон зима-весна 2025-2026 г  
Возрастная категория -7-11 лет

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
191	Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	5,7	7,8	39,8	253
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
<b>Итого за Завтрак</b>			13,57	12,53	94,7	525,95

<b>Обед</b>						
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	211,25
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			25,65	15,93	115,33	721,35

<b>Итого за день</b>			39,22	28,46	210,03	1247,3
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_ Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	36,84	530,5
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,75</b>	<b>7,3</b>	<b>86,38</b>	<b>765,75</b>

<b>Обед</b>						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
63	Суп картофельный с макаронными изд 250	250	2,7	2,5	18,8	111
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	15,47	13,83	255,67
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,6</b>	<b>21,15</b>	<b>69,53</b>	<b>549,62</b>

<b>Итого за день</b>			<b>53,35</b>	<b>28,45</b>	<b>155,91</b>	<b>1315,37</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
300	Чай с пимомом и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Завтрак</b>			27,67	28,02	86,14	711,25

<b>Обед</b>						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед</b>			26,12	20,2	116,25	718,7

<b>Итого за день</b>			53,79	48,22	202,39	1429,95
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Завтрак</b>			14,67	10,14	57,8	371,35

<b>Обед</b>						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			25,45	26,01	85,54	688,3

<b>Итого за день</b>			40,12	36,15	143,34	1059,65
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210	Каша Дружба молочная 200/5	205	5,2	8,5	28,9	226
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	17,53	86,4	567

<b>Обед</b>						
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 250/5	255	2,25	4,87	12,62	108,75
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			18,95	14,67	80,86	541,45

<b>Итого за день</b>			36,55	32,2	167,26	1108,45
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------



УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
 Верещагин А.А.

МЕНЮ  
 Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник  
 Неделя: 2



№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2. Пюре	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Завтрак</b>			15,07	11,1	61,12	407,75

<b>Обед</b>						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
2	Гуляш из куринного филе 100	100	15,66	16,92	9,95	353,6
187	Каша рисовая рассыпчатая 150/5	155	3,7	3,6	37,6	201
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед</b>			25,38	26,64	98,25	842,55

<b>Итого за день</b>	40,45	37,74	159,37	1250,3
----------------------	-------	-------	--------	--------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_ Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
208	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
328	Йогурт 0,1	100	4	2,5	3	84
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,07</b>	<b>9,58</b>	<b>60,1</b>	<b>399,95</b>

<b>Обед</b>						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	211,25
140,02	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85	354,75
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,68</b>	<b>28,64</b>	<b>93,93</b>	<b>743,3</b>

<b>Итого за день</b>			<b>40,75</b>	<b>38,22</b>	<b>154,03</b>	<b>1143,25</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,57</b>	<b>28,02</b>	<b>85,94</b>	<b>698,25</b>

<b>Обед</b>						
1	Суп с макаронными изделиями 250	250				
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,7</b>	<b>11,03</b>	<b>70,14</b>	<b>450,7</b>

<b>Итого за день</b>	<b>47,27</b>	<b>39,05</b>	<b>156,08</b>	<b>1148,95</b>
<b>Итого за период</b>	<b>419,78</b>	<b>353,38</b>	<b>1642,72</b>	<b>11831,41</b>
<b>Итого за период</b>	<b>41,98</b>	<b>35,338</b>	<b>164,27</b>	<b>1183,14</b>

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

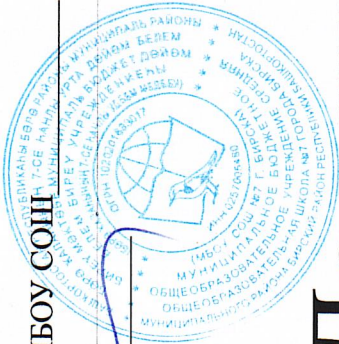
Утвердил

М.П.



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ



« Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин



# Десятидневное перспективное МЕНЮ

Сезон зима-весна 2025-2026 гг  
Возрастная категория –от 12 лет

Бирск



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Меню  
Сезон зима-весна

УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая с куриным филе 250	250	30,35	7,88	46,05	663,12	
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35	
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3	
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6	103,95	
<b>Итого за Завтрак</b>							

<b>Обед РП</b>						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед РП</b>						

<b>Обед</b>						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	22,56	133,2
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед</b>						

<b>Итого за день</b>						2079,27
						89,96
						59,49
						228,85



УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
 Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор



Рацион: ст с 12 лет  
 День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
204	Каша манная молочная жидкая 200/5	205	5	7,8	23,4	184			
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4			
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25			
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172			
<b>Итого за Завтрак</b>			13,22	12,72	71,33	531,4			

<b>Обед РП</b>		100	5,52	8,6	5,8	123,4
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12	164,4
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед РП</b>		13,24	14,71	69,96	473,1	

<b>Обед</b>		305	2,64	7,2	18,44	156
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	305	2,64	7,2	18,44	156
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12	164,4
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>		15,88	21,91	88,4	629,1	

<b>Итого за день</b>		42,34	49,34	229,69	1633,6	
----------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
 Верещагин А.А.

МЕНЮ  
 Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
140	Плов из куриного филе 250	250	26,25	33,75	44,75			591,25	
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3			38	
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6			103,95	
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44			96,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,92</b>	<b>34,77</b>	<b>95,09</b>			<b>829,5</b>	

<b>Обед РП</b>								
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2			267
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3			312
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1			25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6			103,95
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>26,57</b>	<b>16,48</b>	<b>116,2</b>			<b>707,95</b>

<b>Обед</b>								
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1			118,5
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2			267
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3			312
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1			25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6			103,95
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,67</b>	<b>22,63</b>	<b>130,3</b>			<b>826,45</b>

<b>Итого за день</b>			<b>88,16</b>	<b>73,88</b>	<b>341,59</b>			<b>2363,9</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	--	--	---------------





УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_ Верещагин А.А.

МЕНЮ  
 Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7			105,4	
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8			182,66	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1			25	
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6			103,95	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>11,67</b>	<b>64,5</b>			<b>417,01</b>	

<b>Обед РП</b>								
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7			212
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96			235,2
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6			89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44			96,3
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>24,8</b>	<b>21,23</b>	<b>83,7</b>			<b>632,5</b>

<b>Обед</b>								
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2			114
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7			212
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96			235,2
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6			89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44			96,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,9</b>	<b>27,97</b>	<b>93,9</b>			<b>746,5</b>

<b>Итого за день</b>			<b>67,4</b>	<b>60,87</b>	<b>242,1</b>			<b>1796,01</b>
----------------------	--	--	-------------	--------------	--------------	--	--	----------------

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
 ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_ Верещагин А.А.

МЕНЮ  
 Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник  
 Неделя: 2

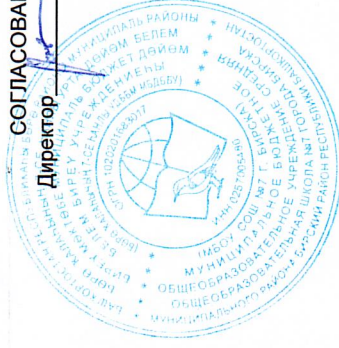
№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
210,03	Каша Дружба молочная 250/5	255	6,5	10,62	36,12	282,5	
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144	
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,9</b>	<b>19,65</b>	<b>93,62</b>	<b>623,5</b>	

<b>Обед РП</b>						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>22,3</b>	<b>14,92</b>	<b>99,7</b>	<b>605,9</b>

<b>Обед</b>						
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 300/5	305	2,7	5,85	15,15	130,5
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,5</b>	<b>16,49</b>	<b>90,05</b>	<b>602,4</b>

<b>Итого за день</b>			<b>61,7</b>	<b>51,06</b>	<b>283,37</b>	<b>1831,8</b>
----------------------	--	--	-------------	--------------	---------------	---------------

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12			128,8	
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8			182,66	
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3			38	
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44			96,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,83	12,72	65,66			445,76	

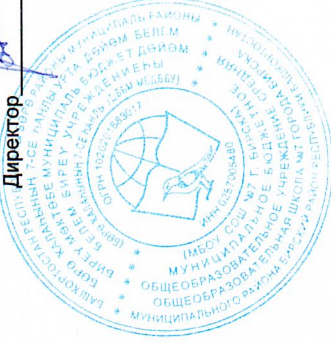
<b>Обед РП</b>								
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95			353,6
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,44	9,64	45,12			241,2
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6			89
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6			103,95
<b>Итого за Обед РП</b>			24,37	27,06	97,27			787,75

<b>Обед</b>								
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2			114
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95			353,6
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,44	9,64	45,12			241,2
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6			89
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6			103,95
<b>Итого за Обед</b>			26,47	33,8	107,47			901,75

<b>Итого за день</b>			66,67	73,58	270,4			2135,26
----------------------	--	--	-------	-------	-------	--	--	---------

СОГЛАСОВАНО:

Директор





УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещатин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8			123,4	
227	Макаронные изделия отварные 200/5	205	7,33	5,6	44,4			261,33	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1			25	
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44			96,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,05</b>	<b>14,77</b>	<b>78,74</b>			<b>506,03</b>	

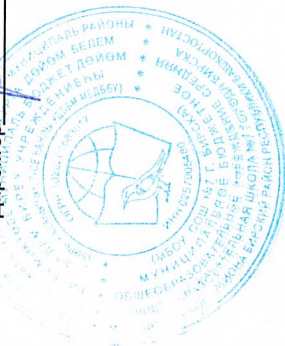
<b>Обед РП</b>								
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08			288,69
5	Сок 200	200			23,4			94
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1			25
5,03	Хлеб пшеничный витаминный 50	50	3,37	0,45	21,6			103,95
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>23,55</b>	<b>13,87</b>	<b>74,18</b>			<b>511,64</b>

<b>Обед</b>								
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1			118,5
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08			288,69
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6			89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44			96,3
5,03	Хлеб пшеничный витаминный 50	50	3,37	0,45	21,6			103,95
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,55</b>	<b>20,58</b>	<b>95,82</b>			<b>696,44</b>

<b>Итого за День</b>								
			<b>69,15</b>	<b>49,22</b>	<b>248,74</b>			<b>1714,11</b>

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_  
 Верещагин А.А.

МЕНЮ  
 Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
140	Плов из куриного филе 250	250	26,25	33,75	44,75	44,75		591,25	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	9,1		25	
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6	21,6		103,95	
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	19,44		96,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,82</b>	<b>34,77</b>	<b>94,89</b>	<b>94,89</b>		<b>816,5</b>	

<b>Обед РП</b>								
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	7		105,4
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	46,3		312
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	9,1		25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	19,44		96,3
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>21,9</b>	<b>12,43</b>	<b>81,84</b>	<b>81,84</b>		<b>538,7</b>

<b>Обед</b>								
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	22,56	22,56		133,2
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	7		105,4
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	46,3		312
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	9,1		25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	19,44		96,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,14</b>	<b>15,43</b>	<b>104,4</b>	<b>104,4</b>		<b>671,9</b>

<b>Итого за день</b>		79,86	62,63	281,13	281,13		2027,1
<b>Итого за период</b>		706,87	#####	2702,84	2702,84		19615,1
<b>Итого за период</b>		70,69	#####	270,28	270,28		1961,51

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил

М.П.

