

«Согласовано»

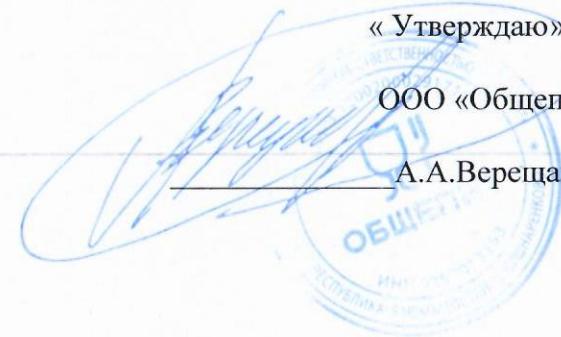
Директор МБОУ СОШ



« 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.

Рацион: с 7 до 11 лет



МЕНЮ
Сезон зима-весна

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		13,57	12,53	94,7	525,95	

Обед						
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
Итого за Обед		25,65	15,93	115,33	721,35	

Итого за день	39,22	28,46	210,03	1247,3
----------------------	-------	-------	--------	--------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Рацион: с 7 до 11 лет

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
директор Л.Н. Смирнова

Директор_

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			30,75	7,3	86,38	765,75

Обед

Обед						
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
Итого за Обед			22,6	21,15	69,53	549,62

Итого за день

53,35 28,45 155,91 1315,37

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет



ОБЩЕПИТ



СОГЛАСОВАНО:

Директор

[Signature]

День: среда
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
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидккая 200/5	205	5	7,8	23,4	184
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			13,22	12,72	71,33	531,4

Обед						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37	130
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
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
Итого за Обед			14,74	19,79	81,31	575,7

Итого за день	27,96	32,51	152,64	1107,1
----------------------	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет



МЕНЮ
Сезон зима-весна

День: четверг
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
Завтрак						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
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
Итого за Завтрак			27,67	28,02	86,14	711,25

Обед

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
Итого за Обед			26,12	20,2	116,25	718,7

Итого за день	53,79	48,22	202,39	1429,95
----------------------	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			14,67	10,14	57,8	371,35

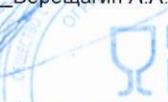
Обед						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44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

Итого за день	40,12	36,15	143,34	1059,65
----------------------	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.



Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ

Сезон зима-весна

День: понедельник

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:

Директор



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		17,6	17,53	86,4	567	

Обед						
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
Итого за Обед		18,95	14,67	80,86	541,45	

Итого за день	36,55	32,2	167,26	1108,45
----------------------	-------	------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСПИТ"
Верещатин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		15,07	11,1	61,12	407,75	

Обед						
57	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
2	Гуляш из куриного 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
Итого за Обед		25,38	26,64	98,25	842,55	
Итого за день						
		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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидккая 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
Итого за Завтрак		13,07	9,58	60,1	399,95	

Обед						
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
Итого за Обед		27,68	28,64	93,93	743,3	

Итого за день	40,75	38,22	154,03	1143,25
----------------------	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет



День: четверг
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
Завтрак						
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
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
Итого за Завтрак			14,22	13,37	67,64	440,7

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Обед

60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
145	Птица тушеная с соусе 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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			26,1	19,01	74,03	580,39

Итого за день

40.32 32.38 141.67 1021.09

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница
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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		27,57	28,02	85,94	698,25	

Обед						
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
Итого за Обед		19,7	11,03	70,14	450,7	

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

Составил _____ Администратор

Утвердил
М.П.



«Согласовано»

Директор МБОУ

«Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин

Десятидневное перспективное

СОЧИ ФАКТОРЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

MEMO

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТИП" _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		3	4	5	6	7
Завтрак						
191,02	Каша рисовая молочная вязкая 250/5	255	7,13	9,75	49,75	316,25
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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак		15	14,48	104,65	589,2	

Обед РП

104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
3	Булгерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
Итого за Обед РП		23,8	15,86	94,88	625	

Обед

67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
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
Итого за Обед		28,3	17,8	128,37	802,8	

Итого за День 67,1 48,14 327,9 2017

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО"

Верещагин А.А

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (кал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		36,82	8,87	95,59	898,37	

Обед РП

6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
101	Жаркое под-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
Итого за Обед РП		24,95	23,81	55,35	523,85	

Обед

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 под-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
Итого за Обед		28,19	26,81	77,91	657,05	

Итого за День	89,96	59,49	228,85	2079,27
----------------------	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТИТ"
Рациона: ст с 12 лет

Верещагин А.А

МЕНЮ
Сезон зима-весна

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
204	Каша манная молочная жидккая 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
Итого за Завтрак		13,22	12,72	71,33	531,4	

Обед РП

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
Итого за Обед РП		13,24	14,71	69,96	473,1	

Обед

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
Итого за Обед		15,88	21,91	88,4	629,1	

Итого за День

42,34	49,34	229,69	1633,6
-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО"
Верещагин А.А

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		32,92	34,77	95,09	829,5	

Обед РП						
85,01	Фишболлы 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
Итого за Обед РП		26,57	16,48	116,2	707,95	

Обед						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
85,01	Фишболлы 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
Итого за Обед		28,67	22,63	130,3	826,45	

Итого за День	88,16	73,88	341,59	2363,9
---------------	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО"
Верещагин А.А

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		3	4	5	6	7
Завтрак						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	100	8,1	5,06	7	105,4
60/40		185	6,6	5,04	39,96	212
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
Итого за Завтрак		15,7	11,67	64,5	417,01	

Обед РП

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
Обед						
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
Итого за Обед РП		24,8	21,23	83,7	632,5	

Обед

57	Цыпленок 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
Итого за Обед		26,9	27,97	93,9	746,5	

Итого за день

67,4

60,87

242,1

1796,01



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"
Верещагин А.А

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
Неделя: 2

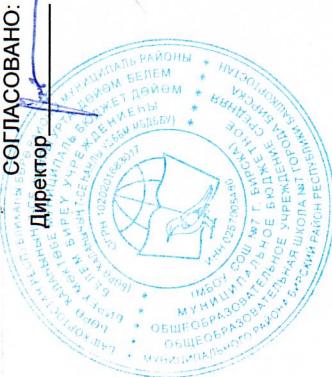
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210.03	Каша Дружба молочная 250/5	255	6,5	10,62	36,12	282,5
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
298	Чай с сахаром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

Обед РП	Обед РП					
	104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	100	8,1	5,06	7
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
Итого за Обед РП		22,3	14,92	99,7	605,9	

Обед	Обед					
	69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	305	2,7	5,85	15,15
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	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
Итого за Обед		20,5	16,49	90,05	602,4	

Итого за день 61,7 51,06 283,37 1831,8

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТИТ"
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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе	100	8,4	6,02	10,12	128,8
60/40						
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8	182,66
300	Чай с лимоном и сахаром 200/110	210	0,2	0,03	9,3	38
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Завтрак		15,83	12,72	65,66	445,76	

Обед РП

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
Итого за Обед РП		24,37	27,06	97,27	787,75	

Обед

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
Итого за Обед		26,47	33,8	107,47	901,75	

Итого за день 66,67 73,58 270,4 2135,26

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБНЭГИТ"
Верещагин А.А.

BAHQ:

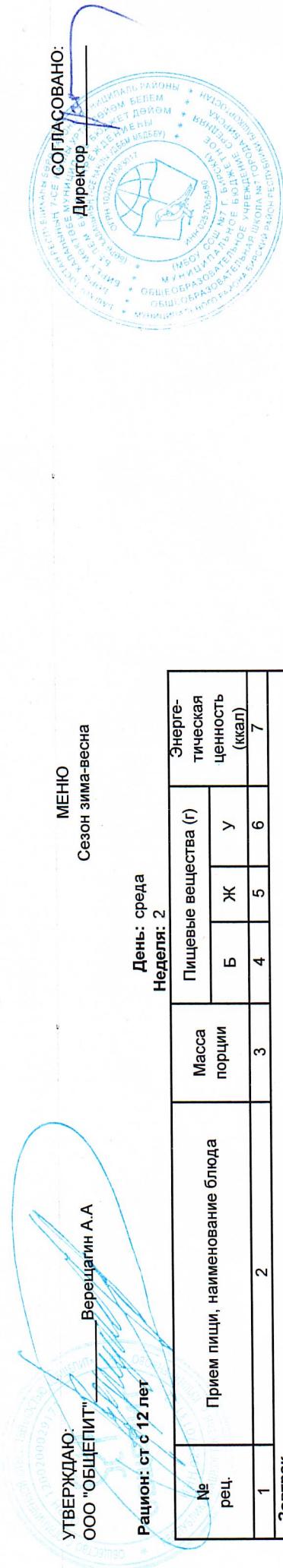
COL

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: среда
Неделя: ?

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшеничная молочная жидккая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
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
Итого за Завтрак		14,87	11,78	68,8		462,95



День: среда

Зерещагин А.А

□ 2000

Обед РП	
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60
140	Плов из куриного филе 200
298	Чай с сахаром 200
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50
Итого за Обед РП	

Обед	Салат витаминный 60	60	0,98	2,7	6,67	56
24	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
67	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
140	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
298	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
6,05		34,18	36,42	109,26	903,8	

Итого за день

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО"
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
104	Голубцы ленивые "Египеты" 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
Итого за Завтрак		16,05	14,77	78,74	506,03	

Обед РП						
145	Птица тушеная с соусе 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 витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП		23,55	13,87	74,18	511,64	

Обед						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
145	Птица тушеная с соусе 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 витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед		29,55	20,58	95,82	696,44	

Итого за день

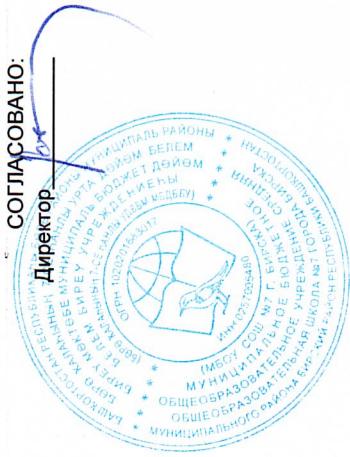
69,15 49,22 248,74 1714,11

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТИП"
Верещагин А.А.

СОТЛЯСОВАНО:
Директор



МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 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
Завтрак						
140	Плов из куриного филе 250	250	26,25	33,75	44,75	591,25
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
Итого за Завтрак		32,82	34,77	94,89	816,5	

Обед РП						
	104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	100	8,1	5,06	7
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП		21,9	12,43	81,84	538,7	

Обед						
	63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	22,56
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	100	8,1	5,06	7	105,4
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед		25,14	15,43	104,4	671,9	

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

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил