

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ

№ 7



« Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное МЕНЮ

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

Бирск



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

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
191	Каша рисовая молочная вязкая 150/5	155	4,3	5,8	29,8
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3
Итого за Завтрак			21,2	20,35	122,5

Обед					
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			20,77	13,56	101,33

Итого за день	41,97	33,91	223,83
----------------------	-------	-------	--------



СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор 

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	36,84
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Завтрак			32,25	11,04	91,94

Обед					
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87
####	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	15,47	13,83
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			27,65	23,77	82,6

Итого за день	59,9	34,81	174,54
---------------	------	-------	--------

Итого за день	38,49	28,15	155,76
---------------	-------	-------	--------

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

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
####	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85
1	Огурцы соленные порционно 50	50	0,13	0,08	0,9
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			22,45	21,35	77,89

Обед					
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			26,92	20,22	127,75

Итого за день	49,37	41,57	205,64
---------------	-------	-------	--------

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

Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Завтрак			14,67	10,14	57,8

Обед					
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			26,91	28,71	84,59

Итого за день			41,58	38,85	142,39
----------------------	--	--	-------	-------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
193	Каша гречневая молочная вязкая 150/5	155	6,8	6,7	27,8
288	Булочка Домашняя 100	100	7,6	8,7	57,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2
Итого за Завтрак			22,4	20,18	118,3

Обед					
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			24,82	14,86	102,87

Итого за день			47,22	35,04	221,17
----------------------	--	--	-------	-------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



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

МЕНЮ
 Категория с 7 до 11 лет
 Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
 Директор _____

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
 Неделя: 2

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

Обед					
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75
#####	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			22,48	28,66	85,31

Итого за день			37,55	39,76	146,43
----------------------	--	--	-------	-------	--------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
208	Каша пшенная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Завтрак			21,94	15,23	98,72

Обед					
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7
187	Каша рисовая рассыпчатая 150/5	155	3,7	3,6	37,6
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			23,92	25,32	92

Итого за день			45,86	40,55	190,72
----------------------	--	--	-------	-------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



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

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			14,22	13,37	67,64

Обед					
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			27,55	19,41	72,89

Итого за день			41,77	32,78	140,53
----------------------	--	--	-------	-------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			26,75	21,65	68,59

Обед					
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 250/5	255	2,25	4,87	12,62
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			22,22	15,81	84,92

Итого за день			48,97	37,46	153,51
Итого за период			452,68	362,88	1754,52
Итого за период			45,27	36,288	175,45

Составил _____ Администратор

М.П.

СОГЛАСОВАНО:
Директор



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ _____



« Утверждаю»

ООО «Общепит»

_____ А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное МЕНЮ

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

Бирск

УТВЕРЖАЮ:
ООО " ОБЩЕПИТ " _____ Верещагин А.А

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп	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
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			22,6	22,35	132,5	814

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	Бутерброд 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						
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132
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	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			22,45	14,95	111,57	681,3

Итого за день			68,85	53,16	338,95	2120,3
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша гречневая с куриным филе 250	250	30,35	7,88	46,05	663,12
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			38,32	12,61	101,15	949,07

Обед РП						
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	Хлеб пшеничный витамин.45	45	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
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
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	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			34,25	29,96	93,6	777,35

Итого за день			97,52	66,38	250,1	2250,27
----------------------	--	--	-------	-------	-------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ" _____ Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: среда

Неделя: 1

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
241	Сырники со сгущенным молоком 180/20	200	29,3	10,74	38,24	364,8
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
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			32,99	11,36	83,57	644,15

Обед РП						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	305	2,64	7,2	18,44	156
277	Сосиска в тесте 100	100	9,42	11,42	26,85	250
5	Сок 200	200			23,4	94
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			15,16	19,16	88,13	596,3

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	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			15,88	21,91	88,4	629,1

Итого за день			64,03	52,43	260,1	1869,55
----------------------	--	--	-------	-------	-------	---------

УТВЕРЖАЮ:
ООО " ОБЩЕПИТ " _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	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
1	Огурцы соленные порционно 50	50	0,13	0,08	0,9	4,4
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			27,7	28,1	86,84	702,65

Обед РП						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
276	Пицца Детская 100	100	26,57	18,2	49,8	474,28
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			32,94	24,85	106,1	785,73

Обед						
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
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			29,47	22,65	141,8	890,45

Итого за день			90,11	75,6	334,74	2378,83
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____



УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

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	
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
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12	164,4
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			15,29	11,06	61,82	398,75

Обед РП						
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95	353,6
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			25,46	22,53	78,45	710,1

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
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
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			28,36	30,67	92,95	857,1

Итого за день			69,11	64,26	233,22	1965,95
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Ворещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193	Каша гречневая молочная вязкая 200/5	205	9	9	37	266
288	Булочка Домашняя 100	100	7,6	8,7	57,2	330
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			24,6	22,48	127,5	793

Обед РП						
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
276	Пицца Детская 100	100	26,57	18,2	49,8	474,28
5	Сок 200	200			23,4	94
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			39,24	24,8	133,05	925,73

Обед						
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
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
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			27,47	16,73	115,91	723,05

Итого за день			91,31	64,01	376,46	2441,78
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____



УТВЕРЖАЮ:
ООО " ОБЩЕПИТ " _____ Верещагин А.А

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			16,1	12,63	67,82	453,41

Обед РП						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			25	27,59	75,84	658,3

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			28,08	36,44	96,61	832,8

Итого за день			69,18	76,66	240,27	1944,51
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------



СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 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
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42	272,85
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			23,74	17,43	107,42	685,8

Обед РП						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
277	Сосиска в тесте 100	100	9,42	11,42	26,85	250
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			15,79	18,66	79,25	556,95

Обед						
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
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	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			25,01	32,48	101,22	760,15

Итого за день			64,54	68,57	287,89	2002,9
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖАЮ:
ООО " ОБЩЕПИТ " _____
Верецагин А.А

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 200/5	205	7,33	5,6	44,4	261,33
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			16,32	14,68	80,9	513,68

Обед РП						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Обед РП			24,58	16,66	54,82	463,99

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			28,03	19,96	76,27	595,99

Итого за день			68,93	51,3	211,99	1573,66
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____





УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
101	Жаркое по-домашнему 250	250	25,22	25,78	23,06	426,12
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
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			31,79	26,8	73,2	651,37

Обед РП						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			22,97	12,36	95,5	610,35

Обед						
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
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			25,67	18,21	110,65	740,85

Итого за день	80,43	57,37	279,35	2002,57
Итого за период	764,01	629,74	2813,07	20550,32
Итого за период	76,4	62,974	281,31	2055,03

Составил _____ Администратор
М.П. Утвердил _____



СОГЛАСОВАНО:
Директор _____