

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ



с. Шамшурово
Аншурова И.А.

« Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное МЕНЮ

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: с 7 до 11 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
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

Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

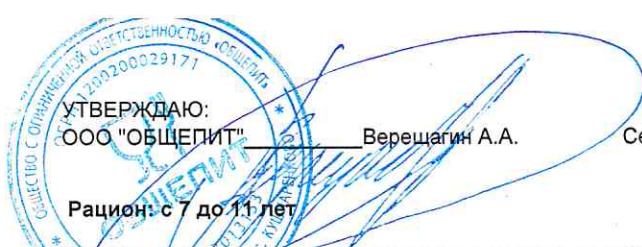
День: вторник

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						
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						
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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------



МЕНЮ
Сезон зима-весна

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
Неделя: 1

№ п/п рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
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
----------------------	-------	-------	--------	--------



МЕНЮ
Сезон зима-весна



Рацион: с 7 до 11 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
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
----------------------	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ" _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

Рацион: с 7 до 11 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
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.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 "ОБЩЕРИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: с 7 до 11 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 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	Щи 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

№ 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						
208	Каша пшенная 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
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

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ 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	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

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

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

Рацион: с 7 до 11 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						
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

М.П.

Утвердил