



2022 г

Примерное перспективное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Бирска и Бирского района на 2022 год

Сезон: осень/зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 12 лет и старше



2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			22,89	15,53	190,91	607,31
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	169
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	13,98	16,50	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			30,90	22,48	108,67	688,52
Итого за день			53,79	38,01	299,58	1295,83



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

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						
1,4	Тфтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	9,8	5,1	90,6
138	Пюре картофельное	150	4,9	3,6	35,6	172,4
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			16,56	15,10	80,80	462,60
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	7,8	63
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	6	12,4	195,2
96	Гуляш из отварной говядины	90	16,9	17,5	3,7	240
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			33,90	32,48	104,68	945,20
Итого за день			50,46	47,58	185,48	1407,80



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда

Сезон: осень - зима

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	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
284	Чай с лимонном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			27,56	21,30	85,18	616,30
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,28	29,94	96,68	776,40
Итого за день			52,84	51,24	181,86	1392,70



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

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 Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,5	19,9	122,8	740,6
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
1	Суп картофельный с клецками	200	3	2,9	12	176
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	19,6	242,1
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,07	23,25	100,48	754,10
Итого за день			39,57	43,15	223,28	1494,70



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: пятница

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

323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	13,6	242,1
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6

Итого за Завтрак

17,69 16,31 66,33 463,70

Обед

25	Салат из свежеты отварной с раст. маслом	60	0,83	3,975	2,98	63
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	7,48	6,72	72,8
1,22	Каша гречневая с куриным филе	180	24,28	16,31	36,84	304,33
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155

Итого за Обед

32,07 29,85 106,72 716,13

Итого за день

49,76 46,16 173,05 1179,83



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник

Сезон: осень - зима

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						
204,01	Каша манная молочная жидкая	180,5	10,2	8	26,76	193,9
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			25,6	23,6	124,7	790,5
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
61,01	Суп картофельный с крупой	200	2,08	6	18,44	95,6
1	Гуляш куриный	90	13,86	7,8	2,16	91,17
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			32,01	25,45	134,54	795,18
Итого за День			57,61	49,05	259,20	1585,68



Верещагин А.А.

День: вторник

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						
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			16,1	16,5	74,0	500,4
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
176	Каша рисовая рассычатая	150/5	4,58	6,91	36,75	200
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			21,66	23,27	213,52	731,80
Итого за день			37,76	39,73	287,55	1232,20



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда

Сезон: осень - зима

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						
97	Жаркое по домашнему из куриного филе	150	7,5	11	16,7	124,2
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
269	Плошка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,95	15,45	93,05	518,05
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,3	1,4	3,3	27
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
123	Плов из говядины	180	13,7	12,9	32,5	299
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			23,36	23,00	108,08	694,30
Итого за День			41,31	38,45	201,13	1212,35



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

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						
	Сырники запеченные со сгущ	140/15	20,8	13,44	28,88	320
4,1	Сыр порционнo	10	2,7	2,65		34,65
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром 200 ШК	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			28,1	16,7	66,8	528,3
Обед						
1	Салат Здоровье	50	0,62	2,125	3	33,33
1	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,12	10,01	84,81
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	12,6	242,1
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,29	23,80	78,09	604,24
Итого за день			50,39	40,49	144,87	1132,49



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

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						
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			24,19	19,63	193,11	633,31
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
61	Суп картофельный с рисом	200	2,08	6	15,44	128,2
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,92	9,96	2,82	129,6
138	Пюре картофельное	150	4,9	4,6	35,6	172,4
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
Итого за Обед			26,4	22,7	104,2	669,8
Итого за День			50,59	42,29	297,27	1303,06
Итого за период			484,08	436,14	2253,27	13236,64
Итого за период			48,41	43,61	225,33	1323,66



УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	9,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	200	7,15	8,093	42,7	249,32
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			20,85	17,75	186,00	577,92
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6,3	31,8	211
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			33,72	29,96	129,88	877,60
Итого за день			54,57	47,71	315,88	1455,52



УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник

Неделя: 1

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							
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	8,76	10,1	5,1		190,6
138	Пюре картофельное	200	6,5	6,4	47,46		229,86
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3		37
1,21	Легко витаминизированный для детского питания пищевый	60	4,5	0,6	28,8		138,6
Итого за Завтрак			19,86	17,10	90,66		596,06
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2		80
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4		119
96,02	Гуляш из отварной говядины 100 ШК	100	16,9	17,5	3,7		240
172	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10,12	6,48	41,52		268,8
293	Компот из смеси сухофруктов 200 ШК	200	0,5	0,1	31,2		121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98		155
Итого за Обед			37,02	34,56	128,00		983,80
Итого за день			56,88	51,66	218,66		1579,86



УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: среда

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						
56	Борщ со сметаной	250/8	5,45	10	15,36	166,2
276	Пшеница	70	18,6	12,7	34,8	332
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			28,65	23,30	88,26	673,80
Обед						
1	Салат Степной	100	2,6	5,8	13,2	158
66	Суп с домашней лапшой	250	2,6	5,55	13,6	96
1	Плов из куриного филе	200	19,04	23,7	32,55	418,88
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	55	4,68	1,815	26,57	142,08
Итого за Обед			28,92	36,87	109,42	903,96
Итого за День			57,57	60,17	197,68	1577,76

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

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							
210	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,1	33,5		232
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4		358
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1		35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8		138,6
Итого за Завтрак			18,2	20,4	126,8		763,6
Обед							
17	Салат из моркови 1	100	0,5	2,25	7,25		50
1	Суп картофельный с клецками	250	3,5	6,375	15		197
118	Рагу овощное с мясом	200	18,3	18,3	113		269
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8		138,6
Итого за Обед			27,3	27,6	195,3		775,6
Итого за день			45,5	48,0	322,1		1539,2



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Верецкагин А.А.

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						
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	38	369
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,12	18,04	90,73	590,60
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с раст. маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	8,5	195
1	Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	304,33
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			32,33	28,33	111,94	863,93
Итого за день			51,45	46,37	202,67	1454,53



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник

Неделя: 2



СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ 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						
204	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак						
			20,4	23,4	121,3	780,6
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,3	89,4
61,02	Суп картофельный с крупой	250	2,6	7	23,05	139,5
1	Гуляш куриный	90	13,86	10,7	2,16	91,17
211	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед						
			30,26	27,60	134,91	809,67
Итого за День						
			50,66	51,00	256,21	1590,27

УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник

Неделя: 2

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

66	Суп с домашней лапшой	250	4,6	5,55	11,6	96
261	Сосиска в тесте	100	9,42	12,42	26,85	250
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,62	18,57	76,35	519,60

Обед

21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
1	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7,44	8,32	45,12	241,2
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,74	27,78	229,32	832,80

Итого за день

44,36	46,35	305,67	1352,40
-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

День: пятница

Неделя: 2

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

320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	200	7,15	5,093	42,7	249,32
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			22,15	17,85	188,20	603,92

Обед

	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
61	Суп картофельный с рисом	250	2,6	2,5	19,3	112
80	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,92	16,96	2,82	169,6
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	24	166
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,54	28,36	113,32	762,20
Итого за день			48,69	46,21	301,52	1366,12
Итого за период			520,92	491,24	2595,23	14720,09
Итого за период			52,09	49,12	259,52	1472,01