

«Согласовано»
Директор МБОУДОП К.З.И.
Ирина
А.Т.

«Утверждаю»
ООО «Общепит»
А.А.Верещагин

Десятидневное перспективное

Меню

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "Общество с ограниченной ответственностью "Детский сад № 1"
 Директор: Д.А. Давыдов

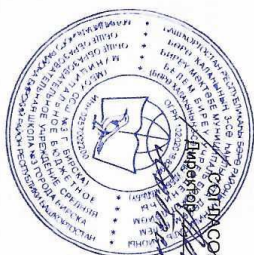
МЕНЮ
 Категория: дети с 12 лет
 Сезон: осень-зима
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
304	Какао с молоком 200	200	3,6	3,3	13,7	100
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			24,8	24,55	134,9	855

Обед РП						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 200/5	205	7,33	5,6	44,4	261,33
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			24,53	16,42	99,32	651,13

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 200/5	205	7,33	5,6	44,4	261,33
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			23,18	15,51	116,01	707,43

Итого за день			72,51	56,48	350,23	2213,56
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------





УТВЕРЖДАЮ: д. Ветров
ОАО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.
МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима
Рацион: ст с 12 лет
День: вторник
Неделя: 1



СОПАСОВАНО:
Директор Ветров А.А.
Д.В.Т.

№ реп.	Примем 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 50 гр	50	2,4	4,25	44,2	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			36,32	12,61	121,15	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 100	100	2,16	4,5	10,33	90
75	Уха с крупой 300	300	9,3	2,24	16,5	124,5
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			35,11	27,85	75,98	684,35

Итого за День			96,38	64,27	252,48	2157,27
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------

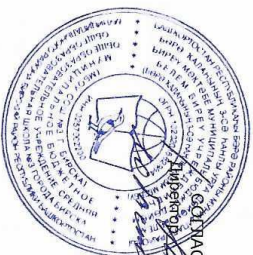
УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: среда
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория Дети с 12 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор



№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
241	Сырники со стуженым 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
1	Бутерброд с маслом 45/5	50	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			32,02	19,51	76,57	686,2

Обед РП						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной	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

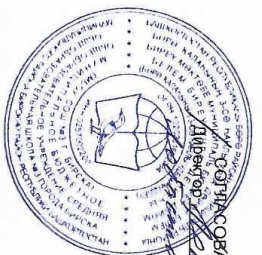
Обед						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной	305	2,64	7,2	18,44	156
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12	164,4
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			15,88	21,91	88,4	629,1

Итого за день		63,06	60,58	253,1	1911,6
---------------	--	-------	-------	-------	--------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общепит" Верещагин А.А.
Рацион: ст с 12 лет

МЕНЮ
Категория Дети с 12 лет
Сезон осень-зима
День: четверг
Неделя: 1



ПОДПИСОВАНО:
Директор Верещагин А.А.

№ реп.	Прим 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
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
4	Кондитерское изделие 55 гр	55	2,4	4,25	22,2		144
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6		103,95
Итого за Завтрак			32,12	38,48	97,65		864,2

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	Рыбные биточки 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			94,53	85,98	345,55		2540,38
---------------	--	--	-------	-------	--------	--	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"ВЕРЕС" Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Меню
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Бургер/брод 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 Летская 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 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 Обед			28,2	17,29	120,35	749,18

Итого за день			92,04	64,57	380,9	2467,91
---------------	--	--	-------	-------	-------	---------



Согласовано:
Директор
Верещагин А.А.

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественный фонд развития А.А."

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Принем 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 ржан-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед РП			25	27,59	75,84		656,3

Обед							
24	Салат Витаминный 100	100	1,6	4,6	10,8		93,3
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 ржан-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед			28,7	38,34	100,74		870,1

Итого за День			69,8	78,56	244,4		1981,81
----------------------	--	--	------	-------	-------	--	---------



СОГЛАСОВАНО:
Директор *А.А. А.А.*

Береза

Категория: Дети с 12 лет

Сезон осень-зима

День: среда

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО

[Handwritten signature]

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
100	Угущ из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/6	185	4,44	9,64	45,12
309	Комлот 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			25,01	32,48	101,22
					760,15

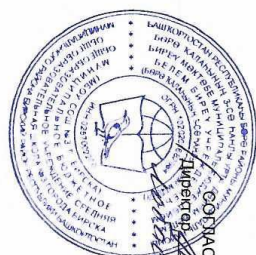
Итого за день	63,57	76,72	280,89	2044,95
---------------	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"
Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима



№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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 впитанный 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 соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
6	Хлеб ржаной-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 100	100	2,16	4,5	10,33	90
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132
145	Птица тушеная с соусом 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 ржаной-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			28,89	21,76	80,4	631,99

Итого за день			69,79	53,1	216,12	1609,66
---------------	--	--	-------	------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественный центр" Березагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Принем 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
4	Кондитерское изделие 55 гр	55	2,4	4,25	22,2	144
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			31,09	30,51	75,96	699,07

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 крупной 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		79,73	61,08	282,11	2050,27
---------------	--	-------	-------	--------	---------



СОГЛАСОВАНО:
Директор
А.А. Березагин