

«Сотласованно»
Директор, МБОУ ДОМ
12.11.2025

«Утверждено»
ООО «Общепит»
А.А.Верещагин

Десятидневное перспективное

Меню

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

Бирск

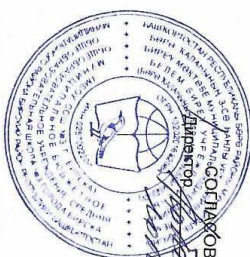
УТВЕРЖДАЮ:
ОООО "Общепит" В.В.В. Верещин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОСТАВЛЕНА:
Директор



№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
191	Каша рисовая молочная вязкая	155	4,3	5,8	29,8	190	
286	Плошка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330	
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172	
304	Какао с молоком 200	200	3,6	3,3	13,7	100	
Итого за завтрак							
			23,4	22,55	124,9	792	

Обед							
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87	110	
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							
			21,87	14,4	107,99	659,3	

Итого за день		45,27	36,95	232,89	1451,3	
---------------	--	-------	-------	--------	--------	--

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО" Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор
Иванов И.И.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	3	4	5	6		7
1	Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84		530,5
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			30,25	11,04	111,94		816,45

Обед							
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2		54
75	Уха с крутой 250	250	7,75	1,87	13,75		103,75
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			32,7	25,68	69,1		627,6

Итого за день		62,95	36,72	181,04	1444,05
---------------	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО" Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

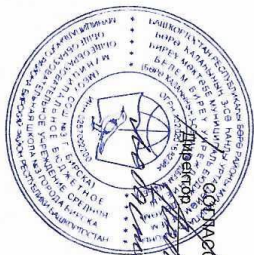
День: среда
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 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							
241	Сырники со стухнутым молоком	140	20,06	7,74	29,12		264,6
1.2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63		150,4
1	Бутерброд с маслом 45/5	50	2,4	8,6	14,6		146
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
Итого за Завтрак			22,78	16,51	67,45		586

Обед							
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37		130
104	Голубцы ленинские "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	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед			14,74	19,79	81,31		575,7

Итого за День	37,52	36,3	148,76	1161,7
---------------	-------	------	--------	--------



Согласовано:
Директор
[Подпись]

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "ОБЩЕСТВО" Верещанин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

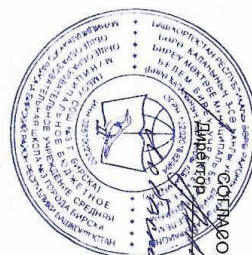
День: четверг
 Неделя: 1

МЕНЮ
 Категория с 7 до 11 лет
 Сезон осень-зима

№ реп.	Прим. лица, 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	Хлеб пшеничный витамин 45	45	3,37	0,45	21,6		103,95
4	Кондитерское изделие 55 гр	55	2,4	4,25	22,2		144
Итого за Завтрак			26,87	31,73	88,7		745,95

Обед							
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75		98,75
85	Рыбные биточки 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
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			26,92	20,22	127,75		782,7

Итого за день		53,79	51,95	216,45	1528,65
---------------	--	-------	-------	--------	---------



Д.А.

УТВЕРЖДАЮ:
 0000 "ОБЩЕПИТ" В.С. Верещанин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

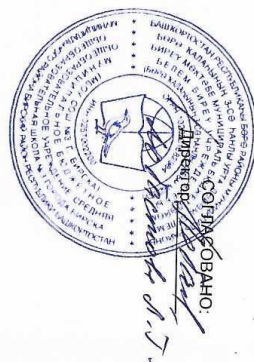
День: пятница
 Неделя: 1

МЕНЮ
 Категория с 7 до 11 лет
 Сезон осень-зима

№ реп.	Приним 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
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			14,77	10,14	58	384,35

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	95
2	Гуляш из куринного 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			28,01	29,55	91,25	838,1

Итого за день	42,78	39,69	149,25	1222,45
----------------------	-------	-------	--------	---------

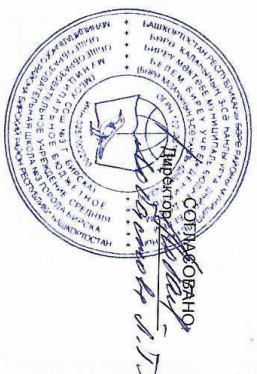


УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕСТВО" Верещанин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 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 150/5	155	6,8	6,7	27,8	200
288	Булочка Домашняя 100	100	7,6	8,7	57,2	330
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			22,4	20,18	118,3	727

Обед						
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	211,25
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			25,92	15,7	109,53	680,8

Итого за день	48,32	35,88	227,83	1407,8
----------------------	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ОООО "ОБЩЕПИТ" Верещетин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

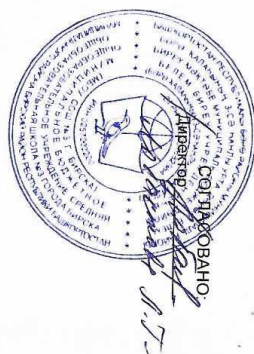
День: вторник
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Присем 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	Хлеб пшеничный витамин 45	45	3,37	0,45	21,6		103,95
Итого за Завтрак			15,07	11,1	61,12		407,75

Обед							
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67		56
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75		98,75
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			27,73	35,41	94,26		813,05

Итого за День		42,8	46,51	155,38		1220,8
----------------------	--	------	-------	--------	--	--------

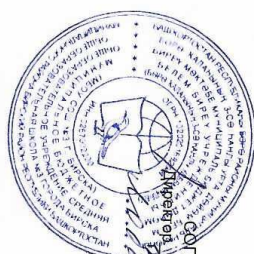


УТВЕРЖДАЮ:
ОООО "ОБЩЕСТВО" Верещин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 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
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
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
1	Бутерброд с маслом 45/5	50	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			20,97	23,38	91,72	664,85

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
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	Хлеб пшеничный витамин 45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			23,92	25,32	92	700,95

Итого за День	44,89	48,7	183,72	1365,8
----------------------	-------	------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ОООО "ОБЩЕСТВЕННЫЙ ЦЕНТР" Верещанин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
104	Горбуца ленивая "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8		123,4
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96		236,2
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 Завтрак			15,32	14,21	74,3		479,9

Обед							
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2		54
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87		110
145	Грица 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 ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед			27,45	19,41	72,69		573,99

Итого за день	42,77	33,62	146,99	1053,89
---------------	-------	-------	--------	---------



СОГЛАСОВАНО:
Директор
Верещанин А.А.



УТВЕРЖДАЮ
0000 "ОБЩЕСТВО" Верещанин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

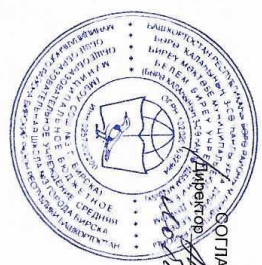
День: пятница
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9	
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			26,05	25,36	71,35	613,85	

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	
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224	
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			23,02	15,83	96,42	631,1	

Итого за день		49,07	41,19	167,77	1244,95	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--



СОГЛАСОВАНО
Директор
И.Т.