

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ с. Дешовка

Ильин И.В.



«Утверждено»

ООО «Общепит»

А.А. Верецкин



Десятидневное перспективное Меню

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ рек.	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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО.
Директор *Ильин*

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

МЕНЮ
 Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
 Неделя: 1

№ рек.	Примем 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
----------------------	-------	-------	--------	---------



СОГЛАСОВАНО:
 Директор _____

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

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

СОГЛАСОВАНО
Директор *Мель*

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 14 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО
Директор 

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

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

СОГЛАСОВАНО
Директор *Иванов*

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

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

СОГЛАСОВАНО
Директор *Ильин*

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ реж.	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 куринного 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
----------------------	-------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор *Мель*

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
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						
208	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
328	Морс 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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор *May*

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ рек.	Принем 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 соусом 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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор *Иванов*

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ
Сезон зима-весна

День: пятница
Неделя: 2

№ реж.	Примем 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

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____