

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №1 г. Бирск



*И. В. Семенина*

« Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин



# Десятидневное перспективное меню

Сезон зима-весна 2025-2026 гг  
Возрастная категория –от 12 лет

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник

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
<b>Завтрак</b>						
191,02	Каша рисовая молочная вязкая 250/5	255	7,13	9,75	49,75	316,25
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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Завтрак</b>			15	14,48	104,65	589,2

<b>Обед РП</b>						
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
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
<b>Итого за Обед РП</b>			23,8	15,86	94,88	625

<b>Обед</b>						
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			28,3	17,8	128,37	802,8

<b>Итого за день</b>			67,1	48,14	327,9	2017
----------------------	--	--	------	-------	-------	------



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ" \_\_\_\_\_ Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 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
<b>Завтрак</b>						
1	Каша гречневая с куриным филе 250	250	30,35	7,88	46,05	663,12
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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36,82</b>	<b>8,87</b>	<b>95,59</b>	<b>898,37</b>

<b>Обед РП</b>						
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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>24,95</b>	<b>23,81</b>	<b>55,35</b>	<b>523,85</b>

<b>Обед</b>						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	22,56	133,2
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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,19</b>	<b>26,81</b>	<b>77,91</b>	<b>657,05</b>

<b>Итого за день</b>			<b>89,96</b>	<b>59,49</b>	<b>228,85</b>	<b>2079,27</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

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
<b>Завтрак</b>						
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>			13,22	12,72	71,33	531,4

<b>Обед РП</b>						
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед РП</b>			13,24	14,71	69,96	473,1

<b>Обед</b>						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			15,88	21,91	88,4	629,1

<b>Итого за день</b>			42,34	49,34	229,69	1633,6
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

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
<b>Завтрак</b>						
140	Плов из куриного филе 250	250	26,25	33,75	44,75	591,25
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,92</b>	<b>34,77</b>	<b>95,09</b>	<b>829,5</b>

<b>Обед РП</b>						
85,01	Фишболы рыбные 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
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
<b>Итого за Обед РП</b>			<b>26,57</b>	<b>16,48</b>	<b>116,2</b>	<b>707,95</b>

<b>Обед</b>						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
85,01	Фишболы рыбные 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
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,67</b>	<b>22,63</b>	<b>130,3</b>	<b>826,45</b>

<b>Итого за день</b>			<b>88,16</b>	<b>73,88</b>	<b>341,59</b>	<b>2363,9</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------





Верецагин А.А

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

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
<b>Завтрак</b>						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8	182,66
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
<b>Итого за Завтрак</b>			15,7	11,67	64,5	417,01

Обед РП						
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			24,8	21,23	83,7	632,5

Обед						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			26,9	27,97	93,9	746,5

Итого за день	67,4	60,87	242,1	1796,01
---------------	------	-------	-------	---------



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 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
<b>Завтрак</b>						
210,03	Каша Дружба молочная 250/5	255	6,5	10,62	36,12	282,5
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
3	Бутерброд 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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	19,65	93,62	623,5

<b>Обед РП</b>						
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
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед РП</b>			22,3	14,92	99,7	605,9

<b>Обед</b>						
69	Суп Крестьянский с крупой 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
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
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
<b>Итого за Обед</b>			20,5	16,49	90,05	602,4

<b>Итого за день</b>			61,7	51,06	283,37	1831,8
----------------------	--	--	------	-------	--------	--------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещанин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

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
<b>Завтрак</b>						
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Завтрак</b>			15,83	12,72	65,66	445,76

<b>Обед РП</b>						
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95	353,6
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,44	9,64	45,12	241,2
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
<b>Итого за Обед РП</b>			24,37	27,06	97,27	787,75

<b>Обед</b>						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95	353,6
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,44	9,64	45,12	241,2
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
<b>Итого за Обед</b>			26,47	33,8	107,47	901,75

<b>Итого за день</b>			66,67	73,58	270,4	2135,26
----------------------	--	--	-------	-------	-------	---------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 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
<b>Завтрак</b>						
208	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,87	11,78	68,8	462,95

<b>Обед РП</b>						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед РП</b>			25,18	30,27	71,01	650,3

<b>Обед</b>						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Обед</b>			34,48	36,42	109,26	903,8

<b>Итого за день</b>			74,53	78,47	249,07	2017,05
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

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
<b>Завтрак</b>						
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
<b>Итого за Завтрак</b>			16,05	14,77	78,74	506,03

<b>Обед РП</b>						
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
5	Сок 200	200			23,4	94
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
<b>Итого за Обед РП</b>			23,55	13,87	74,18	511,64

<b>Обед</b>						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
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
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
<b>Итого за Обед</b>			29,55	20,58	95,82	696,44

<b>Итого за день</b>			69,15	49,22	248,74	1714,11
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------





УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>			32,82	34,77	94,89	816,5

<b>Обед РП</b>						
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
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
<b>Итого за Обед РП</b>			21,9	12,43	81,84	538,7

<b>Обед</b>						
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	22,56	133,2
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
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
<b>Итого за Обед</b>			25,14	15,43	104,4	671,9

<b>Итого за день</b>	79,86	62,63	281,13	2027,1
<b>Итого за период</b>	706,87	#####	2702,84	19615,1
<b>Итого за период</b>	70,69	#####	270,28	1961,51

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

М.П.

Утвердил

