



Директор МБОУ СОШ _____

3

Десятидневное перспективное

меню

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

Бирск



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
Неделя: 1



№ реп.	Примечание/наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			15	14,48	104,65	589,2

Обед ПП						
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
Итого за Обед ПП			23,8	15,86	94,88	625

Обед						
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
Итого за Обед			28,3	17,8	128,37	802,8

Итого за день			67,1	48,14	327,9	2017
----------------------	--	--	------	-------	-------	------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
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	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
Итого за Завтрак			36,82	8,87	95,59	898,37

Обед П1						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,17	24,62	65,1	650,22
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 П1			24,94	27,8	102	833,17

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	30,96	210
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,17	24,62	65,1	650,22
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			27,68	29,5	131,06	1022,17

Итого за день		89,44	66,17	328,65	2753,71
---------------	--	-------	-------	--------	---------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: среда
Неделя: 1

№ 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						
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
Итого за Завтрак			13,22	12,72	71,33	531,4

Обед ПП						
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
Итого за Обед ПП			13,24	14,71	69,96	473,1

Обед						
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
Итого за Обед			15,88	21,91	88,4	629,1

Итого за день			42,34	49,34	229,69	1633,6
---------------	--	--	-------	-------	--------	--------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТИ"

Верещалин А.А.

Сезон весна-лето

МЕНЮ

Рацион: ст.с 12 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 250	250	40,56	49,2	44,31	785,22
300	Чай с лимонном 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			47,23	50,22	94,65	1023,47

Обед ПП						
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
Итого за Обед ПП			26,57	16,48	116,2	707,95

Обед						
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
Итого за Обед			28,67	22,63	130,3	826,45

Итого за День			102,47	89,33	341,15	2557,87
----------------------	--	--	--------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещалин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
Неделя: 1

№ 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	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
Итого за Завтрак			15,7	11,67	64,5	417,01

Обед РП						
100	Улыш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	30,8	312
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	110,8	732,5

Обед						
57	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
100	Улыш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	30,8	312
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	121	846,5

Итого за день			67,4	60,87	296,3	1996,01
---------------	--	--	------	-------	-------	---------



Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
 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						
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
Итого за Завтрак			18,9	19,65	93,62	623,5

Обед ПП						
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
Итого за Обед ПП			22,3	14,92	99,7	605,9

Обед						
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
Итого за Обед			20,5	16,49	90,05	602,4

Итого за День	61,7	51,06	283,37	1831,8
----------------------	------	-------	--------	--------



УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст.с 12 лет

День: вторник
Неделя: 2

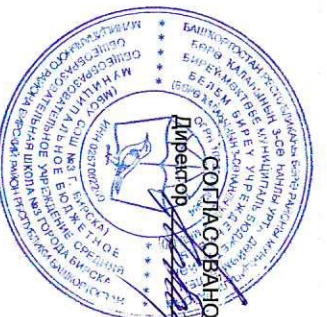


№ реж.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8	182,66
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Завтрак			15,83	12,72	65,66	445,76

Обед ПП						
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
Итого за Обед ПП			24,37	27,06	97,27	787,75

Обед						
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
Итого за Обед			26,47	33,8	107,47	901,75

Итого за день			66,67	73,58	270,4	2136,26
---------------	--	--	-------	-------	-------	---------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			14,87	11,78	68,8	462,95

Обед ПП						
27	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	0,8	4,9	4,8	66
140	Плов из куриного филе 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
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 ПП			36,63	42,63	70,66	805,48

Обед						
27	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	0,8	4,9	4,8	66
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
140	Плов из куриного филе 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
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			45,75	50,98	107,04	1068,98

Итого за День			97,25	105,39	246,5	2337,41
----------------------	--	--	-------	--------	-------	---------



МЕНЮ
Сезон весна-лето

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общепит"
Варшавин А.А.
Рацков: ст с 12 лет



День: четверг
Неделя: 2



№ реж.	Прием 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 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
Итого за Завтрак			16,05	14,77	78,74	506,03

Обед РП						
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	41,89	45,08	358,8
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
Итого за Обед РП			23,55	42,37	99,18	581,75

Обед						
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	41,89	45,08	358,8
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
Итого за Обед			29,55	49,08	120,82	766,55

Итого за День	69,15	106,22	298,74	1854,33
----------------------	-------	--------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
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						
140	Плов из куриного филе 250	250	40,56	49,2	44,31	785,22
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			47,13	50,22	94,45	1010,47

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
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 РП			21,9	12,43	81,84	538,7

Обед						
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	30,96	210
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
Итого за Обед			25,14	15,43	112,8	748,7