

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ



« Утверждаю»

ООО «Общепит»

А.А.Верещагин



Десятидневное перспективное МЕНЮ

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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 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						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
63	Суп картофельный с макаронными изд 250	250	2,7	2,5	25,8	175
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	18,47	48,83	487,67
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			22,1	22,85	109,63	824,62

Итого за день			52,85	30,15	196,01	1590,37
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
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						
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	2,13	6	15,38	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			14,75	19,79	81,32	575,7

Итого за день			27,97	32,51	152,65	1107,1
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
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						
140	Плов из куриного филе 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
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			39,12	40,38	85,79	866,43

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			65,24	60,58	202,04	1585,13
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Директор

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	30,8	312
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	112,64	788,3

Итого за день			40,12	36,15	170,44	1159,65
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Директор

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

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
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						
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 куриного 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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
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						
208	Каша пшенная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
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			13,07	9,58	60,1	399,95

Обед						
27	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	0,8	4,9	4,8	66
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	211,25
140,02	Глов из куриного филе 150	150	24,33	29,52	26,58	471,13
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			36,08	40,11	91,79	869,68

Итого за день			49,15	49,69	151,89	1269,63
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: с 7 до 11 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
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 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
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			26,1	47,51	99,03	650,5

Итого за день			40,32	60,88	166,67	1091,2
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 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
Завтрак						
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
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			39,02	40,38	85,59	853,43

Обед						
63	Суп картофельный с макаронными изд 250	250	2,7	2,5	25,8	175
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			22,4	13,53	95,94	625,7

Итого за день			61,42	53,91	181,53	1479,13
Итого за период			453,29	422,27	1757,89	12888,26
Итого за период			45,33	42,227	175,79	1288,83

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ _____



« Утверждаю»

ООО «Общепит» _____

А.А.Верещагин



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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	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 РП						
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 РП			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
----------------------	--	--	------	-------	-------	------



СОГЛАСОВАНО:
Директор

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 РП						
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 РП			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
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:
Директор

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
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 РП						
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 РП			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 "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	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 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			47,23	50,22	94,65	1023,47

Обед РП						
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 РП			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
----------------------	--	--	--------	-------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Верецагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

День: пятница
Неделя: 1

Обед РП						
100	Гуляш 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	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	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
---------------	------	-------	-------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
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
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 РП						
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 РП			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
----------------------	------	-------	--------	--------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

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
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 РП						
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 РП			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	2135,26
----------------------	-------	-------	-------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: среда

Неделя: 2

№ ре.	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 РП						
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 РП			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
----------------------	--	--	-------	--------	-------	---------

СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

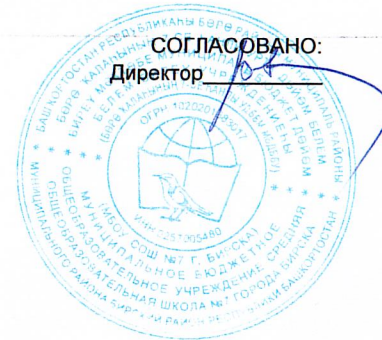
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
227	Макаронные изделия отварные 200/5	205	7,33	5,6	44,4	261,33
298	Чай с сахаром 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
----------------------	--	--	-------	--------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

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
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

