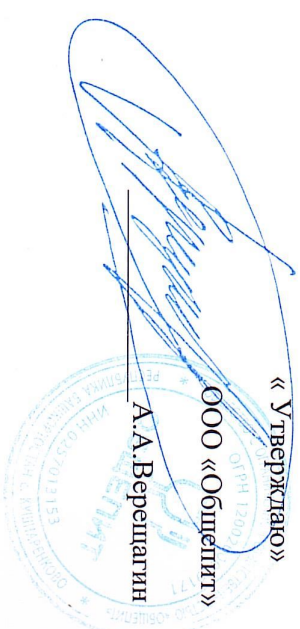




«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Бирска
И.И. Волынец



«Утверждаю»
ООО «Общепит»
А.А. Верещагин

Десятидневное перспективное

меню

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

Бирск

УТВЕРЖДАЮ:  Верещагин А.А.
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1



№ рек	Пьем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
191	Каша рисовая молочная вязкая 150/5	155	4,3	5,8	29,8
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3
Итого за Завтрак			21,2	20,35	122,5

Обед					
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			20,77	13,56	101,33

Итого за День	41,97	33,91	223,83
----------------------	-------	-------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕРИТ" Верещалин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор *Соболев*
Соболев



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	36,84	
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	
Итого за Завтрак			32,25	11,04	91,94	

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	
####	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	15,47	13,83	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	
Итого за Обед			27,65	23,77	82,6	

Итого за день			59,9	34,81	174,54	
---------------	--	--	------	-------	--------	--

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда

Неделя: 1

МЕНЮ

Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима



№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	

Завтрак						
241	Сырники со стухенным молоком	140	20,06	7,74	29,12	
120/20						
1,2	Рйолок 130	130	0,22	0,14	14,63	
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	
Итого за Завтрак			23,75	8,36	74,45	

Обед						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37	
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	
Итого за Обед			14,74	19,79	81,31	

Итого за день			38,49	28,15	155,76	
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--

УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А.
ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6

Завтрак					
####	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85
1	Орुцы солёные порционно 50	50	0,13	0,08	0,9
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5,03	Хлеб пшеничный витамин, 50	50	3,37	0,45	21,6
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			22,45	21,35	77,89

Обед					
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
5	Хлеб пшеничный витамин 45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			26,92	20,22	127,75

Итого за день		49,37	41,57	205,64
---------------	--	-------	-------	--------



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

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима



№ рек.	[Прим-пищ., наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	
Итого за Завтрак			14,67	10,14	57,8	

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5	
2	Гуляш из куринного филе 100	100	15,66	16,92	9,95	
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	
Итого за Обед			26,91	28,71	84,59	

Итого за День	41,58	38,85	142,39	
---------------	-------	-------	--------	--

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

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
193	Каша гречневая молочная вязкая 150/5	155	6,8	6,7	27,8
288	Булочка Домашняя 100	100	7,6	8,7	57,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2
Итого за Завтрак			22,4	20,18	118,3

Обед					
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5	Хлеб пшеничный витамин. 45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			24,82	14,86	102,87

Итого за день	47,22	35,04	221,17
---------------	-------	-------	--------



УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А.
ООО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор
Соловьев И.И.

№ рек.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	
5	Хлеб пшеничный витамин. 45	45	3,37	0,45	21,6	
Итого за Завтрак			15,07	11,1	61,12	

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	
###	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85	
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	
Итого за Обед			22,48	28,66	85,31	

Итого за День			37,55	39,76	146,43	
---------------	--	--	-------	-------	--------	--

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда

Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6		26,4
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08		39,42
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1		11,3
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45		21,6
Итого за Завтрак			21,94	15,23		98,72

Обед						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62		8,5
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6		3,7
187	Каша рисовая рассыпчатая 150/5	155	3,7	3,6		37,6
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05		20,6
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45		21,6
Итого за Обед			23,92	25,32		92

Итого за день	45,86	40,55	190,72
---------------	-------	-------	--------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: 2

МЕНЮ

Категория с 7 до 11 лет

Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

С.И.Иванов

№ рек.	Гречи-лищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	
Итого за Завтрак			14,22	13,37	67,64	

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87	
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	
Итого за Обед			27,55	19,41	72,89	

Итого за день	41,77	32,78	140,53	
---------------	-------	-------	--------	--



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещалин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			26,75	21,65	68,59

Обед					
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 250/5	255	2,25	4,87	12,62
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5	Хлеб пшеничный витамин. 45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			22,22	15,81	84,92

Итого за день					
			48,97	37,46	153,51
Итого за период			452,68	362,88	1754,52
Итого за период			45,27	36,288	175,45

Составил _____ Администратор

М.П.