



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Бирск
Медведев
И.Т.

Десятидневное перспективное

Меню

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

Бирск

«Утверждено»
ООО «Общепит»
А.А.Верещагин
А.А.Верещагин



УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория Дети с 12 лет
Сезон осень-зима

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
191	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,7	7,8	39,8	253	
200/5							
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330	
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59	
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172	
Итого за Завтрак			22,6	22,35	132,5	814	

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							
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132	
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	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3	
Итого за Обед			22,45	14,95	111,57	681,3	

Итого за день			68,85	53,16	338,95	2120,3	
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--



СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник

Неделя: 1

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО:
Директор



№ п/п	Прием 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 250	250	30,35	7,88	46,05	663,12	
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144	
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38	
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95	
Итого за Завтрак			38,32	12,61	101,15	949,07	

Обед РП							
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	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95	
Итого за Обед РП			24,95	23,81	55,35	523,85	

Обед							
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54	
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5	
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	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95	
Итого за Обед			34,25	29,96	93,6	777,35	

Итого за день			97,52	66,38	250,1	2250,27	
----------------------	--	--	-------	-------	-------	---------	--

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

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						
241	Сырники со стуженным молоком	200	29,3	10,74	38,24	364,8
180/20						
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
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			32,99	11,36	83,57	644,15

Обед ПП						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	305	2,64	7,2	18,44	156
277	Сосиска в тесте 100	100	9,42	11,42	26,85	250
5	Сок 200	200			23,4	94
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед ПП			15,16	19,16	88,13	596,3

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	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			15,88	21,91	88,4	629,1

Итого за день	64,03	52,43	260,1	1869,55
----------------------	-------	-------	-------	---------



СОГЛАСОВАНО
Директор

Верещагин А.А.

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 1

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима



№ 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	21	27	35,8	473
1	Огурцы соленные порционно 50	50	0,13	0,08	0,9	4,4
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			27,7	28,1	86,84	702,65

Обед ПП						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
276	Пюре Детская 100	100	26,57	18,2	49,8	474,28
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед ПП			32,94	24,85	106,1	785,73

Обед						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
85,01	Филе рыбы 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
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			29,47	22,65	141,8	890,45

Итого за день			90,11	75,6	334,74	2378,83
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

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

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница

МЕНЮ
Категория Дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Неделя: 1

№ реп.	Примечание, 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
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12		164,4
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6		103,95
Итого за завтрак			15,29	11,06	61,82		398,75

Обед РП							
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	9,95		353,6
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96		235,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед РП			25,46	22,53	78,45		710,1

Обед							
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3		33
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
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96		235,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед			28,36	30,67	92,95		857,1

Итого за день			69,11	64,26	233,22		1965,95
---------------	--	--	-------	-------	--------	--	---------



УТВЕРЖАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: понедельник

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Неделя: 2



№ п/п	Прим. пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
193	Каша гречневая молочная вязкая	205	9	9	37	266
200/5						
288	Булочка Домашняя 100	100	7,6	8,7	57,2	330
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			24,6	22,48	127,5	793

Обед ПП						
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
276	Птица Детская 100	100	26,57	18,2	49,8	474,28
5	Сок 200	200			23,4	94
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед ПП			39,24	24,8	133,05	925,73

Обед						
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
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
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			27,47	16,73	115,91	723,05

Итого за день			91,31	64,01	376,46	2441,78
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

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

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
 Неделя: 2

МЕНЮ
 Категория Дети с 12 лет
 Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 Верещагин А.А.

№ реп.	Приним 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 соеве 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
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			16,1	12,63	67,82	453,41

Обед РП						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			25	27,59	75,84	658,3

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			28,08	36,44	96,61	832,8

Итого за день			69,18	76,66	240,27	1944,51
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

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

Рацион: ст с 12 лет

День: среда

Неделя: 2

МЕНЮ
 Категория дети с 12 лет
 Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
 Директор _____
 С.В.Сидорова



№ 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
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42	272,85
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			23,74	17,43	107,42	685,8

Обед ПП						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
277	Солинка в тесте 100	100	9,42	11,42	26,85	250
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед ПП			15,79	18,66	79,25	556,95

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
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	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			25,01	32,48	101,22	760,15

Итого за день			64,54	68,57	287,89	2002,9
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория Дети с 12 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор



№ рецеп	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
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6		103,95
Итого за Завтрак			16,32	14,68	80,9		513,68

Обед П1							
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2		54
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08		288,69
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
Итого за Обед П1			24,58	16,66	54,82		463,99

Обед							
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2		54
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45		132
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08		288,69
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44		96,3
Итого за Обед			28,03	19,96	76,27		595,99

Итого за день	68,93	51,3	211,99	1573,66
----------------------	-------	------	--------	---------

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"
Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
Неделя: 2

МЕНЮ
Категория Дети с 12 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

101	Жаркое по-домашнему 250	250	25,22	25,78	23,06	426,12
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
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			31,79	26,8	73,2	651,37

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
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			22,97	12,36	95,5	610,35

Обед						
69	Суп крестьянский с крупной 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
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			25,67	18,21	110,65	740,85

Итого за День						
Итого за период			80,43	57,37	279,35	2002,57
Итого за период			76,4	62,974	281,31	2055,03

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил _____

