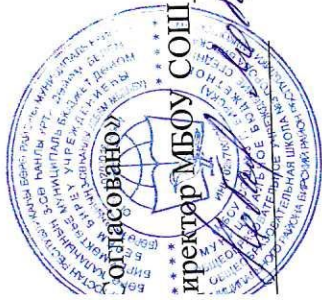




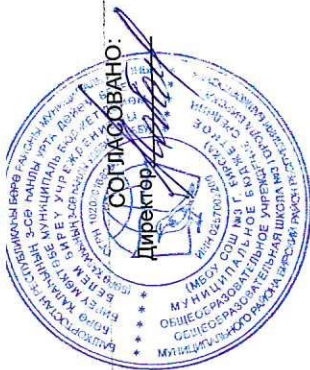
Десятидневное перспективное

МЕНЮ

Сезон весна -лето 2025-2026 г

Возрастная категория -7-11 лет

Бирск



МЕНЮ
Сезон весна-лето

День: понедельник
Неделя: 1

ИЗРЕЖДАЮ:
О "ОБЩЕПИТ"
Верещагин А.А.
Итого за день

№ 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						
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
---------------	--	--	-------	-------	--------	--------



МЕНЮ
Сезон весна-лето



ВЕРЖДАЮ:
Ю "ОБЩЕПИТ"
ион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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	
того 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	
того за Обед			22,1	22,85	109,63	824,62	

того за день						1590,37
--------------	--	--	--	--	--	---------



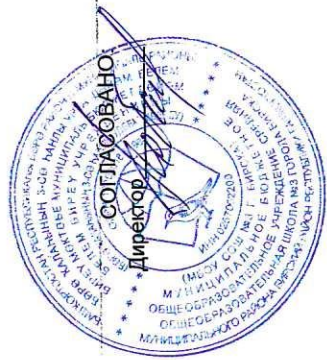
МЕНЮ
Сезон весна-лето

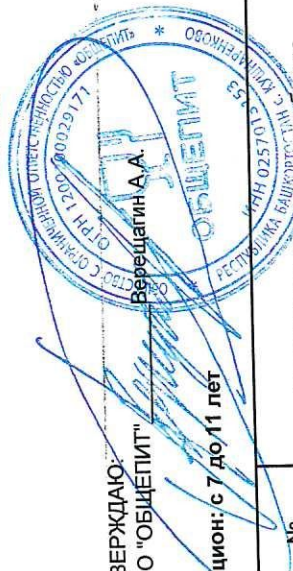
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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	
того 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	
того за Обед			14,75	19,79	81,32	575,7	

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





О "ОБЩЕПИТ"

Сезон весна-літо

цион: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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	Филе рыбы 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

	65,24	60,58	202,04	1585,13
Итого за день				

ТВЕРЖДАЮ:
ОО "ОБЩЕПИТ"
Директор
Верецагин А.А.
ИИН 0257013
ОБЩЕПИТ

СОГЛАСОВАНО:
Директор
ИИН 0257013
ОБЩЕПИТ

МЕНЮ
Сезон весна-лето

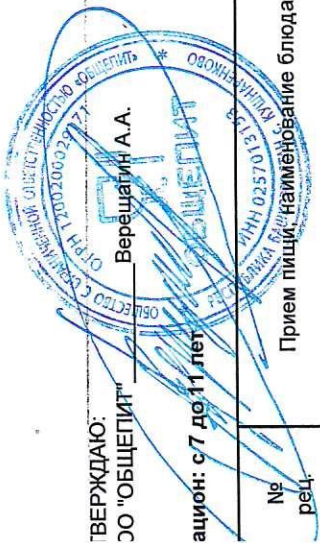
День: пятница
Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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	
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--



ПВЕРЖДАЮ:
ДО "ОБЩЕПИТ"

Верещатин А.А.

МЕНЮ
Сезон весна-лето

ацион: 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	6	
1	2	3	4	5	6	7	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	Бургерборд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172	
того 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	
того за Обед			18,95	14,67	80,86	541,45	

того за день			36,55	32,2	167,26	1108,45	
--------------	--	--	-------	------	--------	---------	--



СОГЛАСОВАНО:
Директор



ГВЕРЖДАЮ:
ОО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

ацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ
Сезон весна-лето

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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	
---------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--



СОГЛАСОВАНО:
Директор



МЕНЮ
Сезон весна-лето

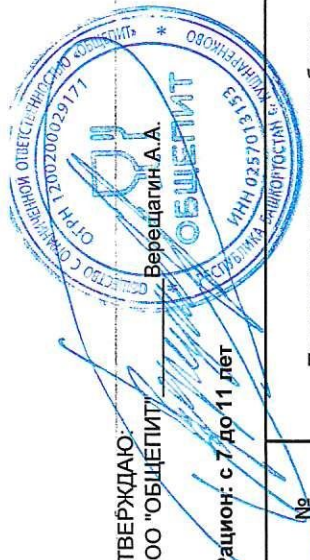


День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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	Плов 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	
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--



ТВЕРЖДАЮ:
ОО "ОБЩЕПИТУ"

Верещагин А.А.

Датум: с 7 до 11 лет

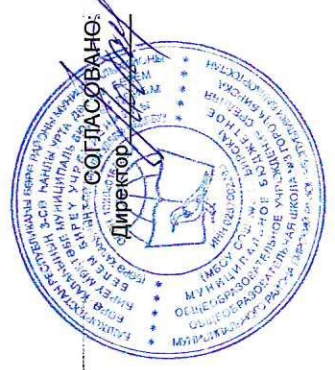
МЕНЮ
Сезон весна-лето

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	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 соусом 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	
---------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--



ТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ

Сезон весна-лето

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
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							
Итого за период			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

Утвердил

М.П.

