

УТВЕРЖДАЮ
ООО «ОБЩЕПИТ»

«31» 08 2023-2024 г



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 7 г. Бирска

«31» 08 2023-2024 г



Примерное перспективное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Бирска и Бирского района на 2023 - 2024 год

Сезон: осень/зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.



СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: понедельник

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						
227	Макаронные изделия отварные	150	8,5	14,2	33,3	196
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	7,4	8,1	17,6	97
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,8	24,0	91,0	492,6
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский	200/5	1,7	4,8	12,3	104
320,02	Голубцы ленивые в томатном соусе	160/40	14,1	17,06	105,4	255
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,68	26,64	184,03	688,70
Итого за день			44,48	50,64	275,03	1181,30

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: вторник

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						
138	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
96,01	Гуляш из отварной говядины	60	8,5	8,8	2,2	123
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
Итого за Завтрак			20,4	23,1	90,5	642,5
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	3,7	8,7	60
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,4	4,5	6,8	126
137,02	Рыбные биточки в томатном соусе	60/40	5,4	3,1	7,6	127
176	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,6	37,6	201
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			15,8	15,5	98,8	690,6
Итого за день			36,2	38,6	189,3	1333,1

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

День: среда

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

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						
	Сырники запеченные со сгущенным молоком	160/20	12,6	9,4	15,3	368
317	Напиток яблочный	200	0,3	0,3	23,5	89
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1,69	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			17,5	18,6	67,7	670,4
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
66	Суп-лапша домашняя	200	2,08	4,44	9,28	116,8
101,01	Жаркое по домашнему	180	18,96	19	46,2	313,2
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			27,04	30,35	98,36	676,00
Итого за день			44,54	48,95	166,06	1346,40

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.



СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: четверг

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						
1,22	Каша гречневая рассыпчатая с куриным филе	180	24,28	16,31	46,84	304,33
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
4,02	Сыр порционнно	20	2,7	2,65	0,2	54,65
Итого за Завтрак			28,88	19,65	66,00	448,36
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1	2,1	4	39
1	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,6	4,1	9,4	79
227	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			21,9	22,2	198,1	675,6
Итого за день			50,78	41,81	264,10	1123,96

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: пятница

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						
181	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	180/5	15,2	19,1	32	237,6
319	Кисель	200	0,2	0,1	20	76
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			20,12	19,94	95,43	498,20
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	56
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
131	Плов из куриного филе	180	17,1	22,08	28,4	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			29,88	30,96	120,75	885,00
Итого за день			50,0	50,9	216,2	1383,2

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "ОБЩЕПИТ"
 Верещагин А.А.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень - зима

День: понедельник

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						
204,01	Каша манная молочная жидкая	180\5	14,5	17,02	21,06	248,6
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
4,01	Сыр порционно	15	2,7	2,65	12	34,65
Итого за Завтрак			21,8	20,3	71,0	446,9
Обед						
622	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	52	6,4
1	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	3,9	10,1	94
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	7,4	8,1	17,6	97
227	Макаронные изделия отварные	150	8,5	14,2	33,3	196
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			23,9	31,0	173,2	669,4
Итого за день			45,7	51,3	244,1	1116,3

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

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						
131	Плов из куриного филе	180	17,1	22,08	28,4	384
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,69	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			25,3	34,3	71,0	697,6
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский	200/5	1,7	4,8	12,3	104
118	Рагу овощное с мясом	180	14,88	16,56	42,6	260
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			23,06	26,07	99,13	597,70
Итого за день			48,36	60,35	170,13	1295,30

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

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						
227	Макаронные изделия отварные	150	8,5	14,2	33,3	196
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			22,8	27,3	176,8	531,0
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
1	Суп с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90
138	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
1,73	Гуляш куриный	90	15,66	16,92	23,4	230,4
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,36	25,72	109,30	697,00
Итого за день			49,16	52,99	286,08	1228,00

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

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						
101,01	Жаркое по домашнему	180	18,96	19	16,2	313,2
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
1	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			28,7	30,8	97,4	783,4
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
1	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	4,1	9,4	79
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,75	13,2	13,3	184,5
172	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			28,35	27,41	104,08	727,50
Итого за день			57,05	58,19	201,48	1510,90

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "ОБЩЕПИТ"
 Верещагин А.А.



СОГЛАСОВАНО:

 Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень - зима

День: пятница

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						
66,02	Суп с домашней лапшой с фрикадельками	200/40	12,08	14,44	29,28	196,8
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			17,48	24,75	67,66	464,80
Обед						
1	Салат Здоровье	60	0,9	3,1	4,3	48
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,4	4,5	6,8	76
1,74	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Итого за Обед			24,34	30,38	99,54	767,60
Итого за день			41,82	55,13	167,20	1232,40
Итого за период			468,09	508,83	2179,73	12750,81
Итого за период			46,81	50,88	217,97	1275,08

УТВЕРЖДАЮ
ООО «ОБЩЕПИТ»

г. Бирск
«31» 08 2023-2024 г



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ №7 г. Бирска
«31» 08 2023-2024 г

Примерное перспективное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Бирска и Бирского района на 2023 - 2024 год

Сезон: осень/зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Меню

Согласовано

Директор

День: понедельник

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						
211	Макаронные изделия отварные	200	17,33	15,22	43,77	281,3
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	1,4	3,1	7,6	67
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			24,63	20,02	91,47	547,90
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,25	4,5	10,3	90
54	Рассольник Ленинградский	250/10	2,1	6	15,4	130
320,02	Голубцы ленивые в томатном соусе	160/40	16,1	17,06	105,4	285
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			26,05	29,64	191,28	781,00
Итого за день			50,68	49,66	282,75	1328,90

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	24	166
1	Гуляш из отварное говядины	75	10,6	11	2,7	153,8
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
Итого за Завтрак			23,12	26,56	94,93	702,30
Обед						
17	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	5,6	8,5	95
137,02	Рыбные биточки в томатном соусе	60/40	5,4	3,1	7,6	167
1	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	14,44	14,32	45,12	241,2
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,29	28,15	113,82	779,80
Итого за день			50,41	54,71	208,75	1482,10

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Меню

Согласовано
Директор

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
322	Сырники запеченные со сгущенкой	240/20	20,8	13,44	28,88	320
1,69	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,3	0,1	75
317	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	23,5	89
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	7,5	1,0	28,8	138,6
Итого за Завтрак			28,6	22,9	81,3	622,6
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,3	8,2	8	110
66	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,55	11,6	196
97	Жаркое по домашнему	200	21,06	21,2	78	348
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			30,16	36,96	135,68	834,00
Итого за день			58,76	59,90	216,96	1456,60

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

Меню

Согласовано
Директор

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,7	Каша гречневая с куриным филе	230	24,28	16,31	36,84	394,33
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
4,02	Сыр порционно	20	2,7	2,65	17	39,65
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			28,88	19,65	72,80	523,36
Обед						
1,75	Салат Степной	100	1,6	3,5	6,6	65
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,75	5,1	11,8	208,75
211	Макаронные изделия отварные	180	16,45	15,1	40	235
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			33,6	35,5	209,8	870,4
Итого за день			62,48	55,11	282,60	1393,71

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Меню

Согласовано
Директор

Верецагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет

День: пятница

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша овсяная молочная Геркулес	200/5	18,1	19,8	35,6	284
319	Кисель	200	0,2	0,2	20	76
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			23,02	20,74	99,03	544,60
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	10,8	93,3
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	5,1	31,8	211
131	Плов из куриного филе	180	17,1	22,08	28,4	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			32,1	33,9	131,2	964,3
Итого за день			55,12	54,60	230,21	1508,90

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Меню

Согласовано
Директор

Верецагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,72	Каша манная молочная жидкая	220/10	15	17,8	35,4	284
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
4,02	Сыр порционно	20	2,7	2,65	11	34,65
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			22,3	21,1	84,3	482,3
Обед						
622,01	Салат Пестрый	100	1	4,5	86,66	10,6
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,3	5,2	12,6	131,6
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	11,4	13,1	7,6	167
211	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,1	40	235
317	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			26,45	30,08	199,34	788,20
Итого за день			48,75	51,16	283,64	1270,45

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
132,02	Плов из куриного филе	230	22	28,2	37,4	494,5
1,69	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,3	0,1	75
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			30,2	40,4	80,0	808,1
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,25	4,5	10,3	101
54	Рассольник Ленинградский	250/10	5,1	6	15,4	230
118	Рагу овощное с мясом	180	14,88	16,56	51,1	265
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			27,43	29,07	114,90	775,50
Итого за день			57,63	69,47	194,90	1583,60

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Макаронные изделия отварные	180	16,45	15,1	40	265
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	185
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			27,35	26,85	164,16	526,38
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
1,76	Суп с крупой	250	2,6	2,6	19,4	117,5
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	48	166
1,77	Гуляш куриный	100	15,66	16,92	3,4	230,4
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,98	28,42	124,00	775,50
Итого за день			55,33	55,27	288,16	1301,88

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Меню

Согласовано
Директор

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	200	21,06	21,2	48	348
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			30,8	33,0	129,2	818,2
Обед						
17	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,74	5,061	11,71	97,99
96,03	Гуляш из отварной говядины	100	12,75	13,2	9,3	184,5
172	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,08	6,3	41,52	266,4
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Обед			30,77	31,07	115,11	828,89
Итого за день			61,57	64,05	244,31	1647,09

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Меню

Согласовано
Директор

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66,03	Суп с домашней лапшой с фрикадельками	310	12,6	15,55	51,6	296
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			17,4	24,5	89,8	547,6
Обед						
1,48	Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	3,75	5,6	13,5	95
1,74	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,29	33,48	109,14	818,60
Итого за день			44,69	57,96	198,94	1366,20
Итого за период			545,42	571,89	2431,22	14339,43
Итого за период			54,54	57,19	243,12	1433,94