

СОГЛАСОВАНО

Директор
КОГОБУШ ОВЗ № 13



(фамилия И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Питание-Профтех»



2024 год.
Сидорова Т.Л.
(фамилия И.О.)
тел. 23-13-50

МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню для организации питания
детей возрастной категории 12 лет и старше

МЕНЮ 2024г 12 лет и старше														Минеральные вещества, мг			
№ сб	Наименование	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				12 лет и старше						
							12 лет и старше				Ca	Mg	P	Fe			
		12лет-стар.	12лет-стар.	12лет-стар.	12лет-стар.	12лет-старше	A МКГ	B1 мг	B2 мг	C мг					E мг		
День 1 Понедельник																	
Завтрак																	
206/2021	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,60	12,70	40,1	321	80,33	0,25	0,23	0,65	0,82	178,68	71,85	216,31	2,04		
	Масло сливочное	20	0,02	14,50	0,28	132,2	90	0,002	0,024	0	0,02	4,8	0,1	6	0,04		
	Батон нарезной	75	5,55	2,77	37,4	196	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6		
304/2018	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,9	94	18	0,03	0,12	0,52	0,1	106	12,18	78,3	0,13		
	Итого	555	18,07	32,77	92,68	743,20	188,33	0,337	0,389	1,17	1,79	298,98	90,63	333,11	7,81		
Обед																	
006/21	Салат из белокач.капусты	100	2,10	4,50	10,3	94	0	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0	0,75		
42/2010	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,5	144	17,7	0,24	0,11	7,1	0,31	31,42	38,11	101,75	1,9		
67/2010	Котлета "Здоровье"	100	15,00	12,30	7	200	35,76	0,07	0,16	0,55	0,41	40,13	31,28	163,78	1,67		
137/2010	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,88	38,7	228	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99		
309/18	Компот из изюма	200	1,30	0,01	32,4	130	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26		
	Итого	880	35,06	26,59	131,36	906,00	77,32	0,57	0,48	30,10	5,75	230,21	173,84	480,13	9,01		
Итого за день			53,13	59,36	224,04	1649,20	265,65	0,91	0,86	31,27	7,54	529,19	264,47	813,24	16,82		
День 2-ой Вторник																	
Завтрак																	
208/18	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,40	10,30	38,8	282	77,33	0,19	0,18	0,26	0,34	156,68	53,46	200,54	1,42		
	Сыр порционный	25	6,58	6,65	0	92,5	59,5	0,009	0,114	0,21	0,12	300	17,1	58,2	0,21		
301/18	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,2	61	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08		
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6		
	Итого	561	23,78	22,05	99,80	697,50	145,83	0,26	0,37	0,73	1,36	519,38	83,15	330,39	7,31		
Обед																	
17/21	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,3	120	0	0,04	0,05	1,76	0	20,99	29,09	9	0,54		
34/2010	Борщ с капустой с картофелем	250/10	1,90	5,50	12	105	26,7	0,04	0,05	7,95	0,26	37,04	20,97	48,1	0,97		
88/2010	Котлеты рубленые из птицы	100	20,20	24,90	12,8	357	64,92	0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38		
149/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3	34	8,5	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66	0,12		
183/18	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,4	288	39,33	0,31	0,16	0	1,3	16,88	159,54	248,06	5,47		
197/10	Компот из вишни	200	0,20	0,10	25,4	99	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26		
	Итого	925	37,90	49,10	130,36	1113,00	130,71	0,63	0,55	11,34	6,61	190,93	315,00	658,76	13,18		
Итого за день			61,68	71,15	230,16	1810,50	285,54	0,89	0,91	12,07	7,97	710,31	398,15	989,15	20,49		

<i>День 3-ий Среда</i>															
<i>Завтрак</i>															
121/2010	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,80	9,40	34,8	247	72,53	0,06	0,16	0,25	0,32	140,21	31,22	141,13	0,48
2/2010	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,60	26,4	221	41,4	0,07	0,08	0,04	0,9	153,58	24,88	129,93	1,15
300/18	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,1	35	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0,03
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	566	18,00	19,85	95,20	634,00	113,93	0,19	0,26	0,29	2,07	303,33	62,60	303,56	7,26
<i>Обед</i>															
17/2010	Салат из свеклы с маслом	100	1,30	7,40	6	95	0	0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3
37/2010	Рассольник домашний	250/10	2,40	5,70	13,9	118	30,24	0,1	0,08	12,61	0,3	36,03	29,67	73,65	1,11
66/2010	Котлета из говядины	100	14,50	12,00	12,8	218	3,11	0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14	1,71
146/18	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166	34,98	0,14	0,12	12,45	0,31	42,72	34,08	129,7	1,24
311/18	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,2	68	0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	890	25,70	31,80	97,36	775,00	68,59	0,44	0,41	38,72	5,84	148,03	140,57	493,32	7,45
Итого за день			43,70	51,65	192,56	1409,00	182,52	0,63	0,67	39,01	7,91	451,36	203,17	796,88	14,71
<i>День 4-ый Четверг</i>															
<i>Завтрак</i>															
141/2010	Макароны запеченные с сыром	230/10	11,90	20,00	40	392	101,6	0,07	0,1	0,06	1,44	210,77	20,27	170,83	1,15
	Масло сливочное	20	0,02	14,50	0,28	132,2	90	0,002	0,024	0	0,02	4,8	0,1	6	0,04
306/18	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,6	94	18	0,03	0,13	0,52	0,11	110,63	26,97	101,09	0,9
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	560	22,62	41,30	103,68	880,20	209,60	0,16	0,27	0,58	2,42	335,70	53,84	310,42	7,69
<i>Обед</i>															
21/21	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,8	93	0	0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91
33/2010	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,10	5,60	7,3	88	30,2	0,03	0,04	12	0,24	41,5	15,2	36,5	0,52
88/2010	Биточки рубленые из птицы	100	20,20	24,90	12,8	278	64,92	0,9	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38
117/2010	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,00	5,04	37,08	214	39,33	0,06	0,06	1,13	0,92	61,81	68,69	133,98	1,36
149/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3	34	8,5	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66	0,12
313/18	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,8	77	0	0	0	2,33	0,02	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	940	32,10	42,94	114,24	894,00	143,21	1,13	0,35	22,63	3,72	186,68	163,04	463,04	7,64
Итого за день			54,72	84,24	217,92	1774,20	352,81	1,29	0,61	23,21	6,14	522,38	216,88	773,46	15,33

<u>День 5-ый Пятница</u>															
<u>Завтрак</u>															
145/2010	Запеканка из творога	100/25	18,90	14,00	29,6	316	96,3	0,07	0,37	0,54	0,05	248,45	34,96	277	0,68
	Яйцо вареное	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68
006/21	Салат из белокач.капусты	100	2,10	4,50	10,3	94	0	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0	0,75
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
302/18	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,10	0,00	9,3	37	0	0	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11
	Итого	572	34,50	27,70	99,03	787,00	96,30	0,26	0,52	23,31	1,06	336,38	71,49	377,10	7,82
<u>Обед</u>															
39/2010	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,48	2,80	17,9	110	15,44	0,1	0,07	7,92	0,2	18,12	25,12	69,64	1,03
56/2010	Котлета рыбная	100	14,90	11,40	12,9	215	11,92	0,13	0,13	0,18	6	50,03	33,95	180,15	1,34
137/2010	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,88	38,7	228	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
313/18	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,8	77	0	0	0	2,33	0,02	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	780	28,54	19,78	112,76	740,00	51,22	0,42	0,28	10,43	8,50	100,59	98,41	402,82	5,71
	Итого за день		63,04	47,48	211,79	1527,00	147,52	0,68	0,79	33,74	9,56	436,97	169,90	779,92	13,53
	Всего за 5 дней завтраки		116,97	143,67	490,39	3741,90	753,99	1,20	1,80	26,08	8,70	1793,77	361,71	1654,58	37,89
	Всего за 5 дней обеды		159,30	170,21	586,08	4428,00	480,05	3,19	2,05	113,22	30,42	856,44	890,86	2498,07	42,99
	Всего за 5 дней		276,27	313,88	1076,47	8169,90	1234,04	4,39	3,85	139,30	39,12	2650,21	1252,57	4152,65	80,88
<u>День 6-ой Понедельник</u>															
<u>Завтрак</u>															
120/2010	Каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,30	31,1	257	89,33	0,16	0,2	0,28	0,84	174,51	61,91	216,91	1,46
304/18	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,9	94	18	0,03	0,12	0,52	0,1	106	12,18	78,3	0,13
	Батон нарезной с маслом	50/20	3,86	16,35	25,18	263,2	90	0,057	0,039	0	1,05	14,3	6,6	38,5	5,64
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	556	18,16	32,30	96,08	745,20	197,33	0,30	0,37	0,80	2,84	304,31	87,19	366,21	12,83
<u>Обед</u>															
18/2010	Салат из свеклы с изюмом	100	1,30	5,30	15,3	111	0	0,01	0,03	1,63	2,72	27,17	16,11	31,6	1,03
69/18	Суп из овощей	250	1,80	4,20	10,7	88	32,04	0,048	0,06	9,54	0,31	48,59	24,18	57,72	1,09
88/2010	Котлеты рубленные из птицы	100	20,20	24,90	12,8	357	64,92	0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38
137/2010	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,88	38,7	228	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
	Напиток из смородины	200	0,10	0,00	22,6	89	0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
314/2018	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	880	32,06	34,68	108,26	872,00	120,82	0,34	0,30	11,89	3,77	110,32	93,89	400,07	7,55
	Итого за день		50,22	66,98	204,34	1617,20	318,15	0,64	0,67	12,69	6,61	414,63	181,08	766,28	20,38

	<i>День 7-ой Вторник</i>															
	<i>Завтрак</i>															
210/18	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,50	7,30	31,9	213	75,8	0,12	0,16	0,46	0,72	117,9	31,94	160,6	1,61	
17/21	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,3	120	0	0,04	0,05	1,76	0	20,99	29,09	9	0,54	
1/2010	Бутерброд с сыром	75	8,40	4,30	26,4	181	20,16	0,07	0,08	0,04	0,84	152,94	24,88	128,93	1,14	
301/18	Чай с молоком с сахаром	200	1,40	1,40	11,2	61	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08	
	Итого	560	17,40	21,90	77,80	575,00	104,96	0,24	0,35	2,52	1,61	345,03	92,00	337,68	3,37	
	<i>Обед</i>															
34/2010	Борщ с капустой с картофелем	250/10	1,90	5,50	12	105	30,24	0,05	0,06	9,54	0,3	42,93	25,02	56,68	1,16	
66/2010	Биточек из говядины	100	17,40	14,30	15,4	262	3,11	0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14	1,71	
117/2010	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,00	5,04	37,08	214	39,33	0,06	0,06	1,13	0,92	61,81	68,69	133,98	1,36	
149/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3	34	10,62	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66	0,12	
309/18	Компот из изюма	200	1,30	0,01	32,4	130	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26	
	Итого	840	28,70	27,75	123,34	855,00	83,56	0,33	0,40	11,61	8,92	235,92	203,96	524,97	8,05	
	Итого за день		46,10	49,65	201,14	1430,00	188,52	0,57	0,75	14,13	10,53	580,95	295,96	862,65	11,42	
	<i>День 8-ой Среда</i>															
	<i>Завтрак</i>															
123/2010	Каша пшеничная молочная с маслом	230/6	8,40	10,30	38,8	282	86,33	0,19	0,18	0,26	0,36	157,16	53,47	201,14	1,42	
	Яйцо вареное	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68	
306/18	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6	
	Какао на молоке	200	3,30	3,10	13,6	94	18	0,03	0,13	0,52	0,11	110,63	26,97	101,09	0,9	
	Итого	576	25,10	22,60	102,23	716,00	104,33	0,38	0,41	0,78	1,48	293,29	95,34	402,33	8,60	
	<i>Обед</i>															
ноя.18	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,00	7,6	83	0	0,02	0,03	26,75	0,03	48,05	14,46	9	0,59	
43/2010	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,40	6,40	11,7	115	9	0,03	0,03	7,21	2,92	32,91	15,31	60,55	0,55	
56/2010	Биточки рыбные	100	14,90	11,40	12,9	215	9,94	0,08	0,1	0,15	5	41,69	28,29	150,13	1,11	
94/2010	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166	30,18	0,16	0,14	13,92	0,27	47,56	38,07	111,44	1,39	
311/18	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,2	68	0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26	
	Итого	890	26,40	29,50	96,86	757,00	49,38	0,40	0,36	49,63	9,46	192,97	127,76	431,95	6,73	
	Итого за день		51,50	52,10	199,09	1473,00	153,71	0,78	0,76	50,41	10,94	486,26	223,10	834,28	15,33	

<i>День 9-ый Четверг</i>																
<i>Завтрак</i>																
205/21	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,50	7,40	27,3	200	0	0,06	0,14	0,49	0,05	116,74	17,38	277	0,38	
17/2010	Салат из свеклы с маслом	100	1,30	7,40	6	95	0	0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3	
	Масло сливочное порционное	20	0,02	14,50	0,28	132,2	90	0,002	0,024	0	0,2	4,8	0,1	6	0,04	
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6	
302/18	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,10	0,00	9,3	37	0	0	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11	
	Итого	562	10,62	31,15	67,78	595,20	90,00	0,14	0,20	13,61	1,34	139,44	37,08	336,50	6,43	
<i>Обед</i>																
33/2010	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,10	5,60	7,3	88	30,2	0,03	0,04	12	0,24	41,5	15,2	36,5	0,52	
68/2010	Зразы из говядины	100	10,50	14,70	11,7	221	6,44	0,02	0,07	0	0	26,19	19,21	103,3	1,12	
183/18	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,4	288	45,23	0,23	0,17	1,3	1,49	81,26	200,85	285,26	6,09	
149/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3	34	10,62	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66	0,12	
313/18	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,8	77	0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26	
	Итого	845	27,30	30,00	110,66	818,00	92,75	0,40	0,35	14,98	3,01	173,75	269,77	531,55	10,94	
Итого за день			37,92	61,15	178,44	1413,20	182,75	0,54	0,54	28,59	4,35	313,19	306,85	868,05	17,37	
<i>День 10-ый Пятница</i>																
<i>Завтрак</i>																
121/2010	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,80	9,40	34,8	247	72,53	0,06	0,16	0,25	0,32	140,21	31,22	141,13	0,48	
	Сыр порционный	20	5,26	5,32	0	70	71,4	0,009	0,114	0,21	0,12	300	17,1	58,2	0,21	
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6	
301/18	Чай с молоком с сахаром	200	1,40	1,40	11,2	61	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08	
	Итого	556	19,86	19,82	95,80	640,00	152,93	0,13	0,35	0,72	1,34	502,91	60,91	270,98	6,37	
<i>Обед</i>																
21/21	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,8	93	0	0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91	
37/2010	Рассольник домашний	250/10	2,40	5,70	13,9	118	26,7	0,08	0,07	10,51	0,26	31,28	21,84	62,25	0,963	
66/2010	Шницель из говядины	100	14,50	12,00	12,8	218	3,11	0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14	1,71	
137/2010	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,88	38,7	228	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99	
309/18	Компот из изюма	200	1,30	0,01	32,4	130	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26	
	Итого	890	29,66	27,79	132,06	897,00	53,67	0,41	0,41	17,71	9,28	207,57	157,28	445,52	8,27	
Итого за день			49,52	47,61	227,86	1537,00	206,60	0,54	0,75	18,43	10,62	710,48	218,19	716,50	14,64	
За 5 дней завтрак			91,14	127,77	439,69	3271,40	649,55	1,19	1,68	18,43	8,61	1584,98	372,52	1713,70	37,60	
За 5 дней обед			144,12	149,72	571,18	4199,00	400,18	1,88	1,80	105,82	34,44	920,53	852,66	2334,06	41,54	
Всего за 5 дней			235,26	277,49	1010,87	7470,40	1049,73	3,07	3,47	124,25	43,05	2505,51	1225,18	4047,76	79,14	