

СОГЛАСОВАНО

Директор
КОГОБУШ ОВЗ № 13



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Питание-Профтех»



МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню для организации питания
детей возрастной категории с 17 лет

МЕНЮ 2023-2024г 17 лет и старше																
№ сб	Наименование	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины					Минеральные вещества, мг				
							12 лет и старше					12 лет и старше				
<u>День 1 Понедельник</u>		12лет-стар.	12лет-стар.	12лет-стар.	12лет-стар.	12лет-старше	12 лет и старше					12 лет и старше				
<u>Завтрак</u>							А МКГ	В1 мг	В2 мг	С мг	Е мг	Са	Мг	Р	Fe	
20/21	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,20	10,60	45,2	309	0	0,17	0,22	0,65	0	167	45,25	0	2,29	
	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	100	7,40	3,70	49,8	262	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		19,52	31,60	110,18	797,20	108	0,257	0,379	1,17	0,97	287,3	64,03	116,8	8,06	
<u>Обед</u>																
006/21	Салат из белокач. капусты	120	2,50	5,40	12,3	113	0	0,02	0,03	3,84	0,24	20,49	11,69	0,53	0,53	
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	
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	220/10	8,00	8,10	48,9	311	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		36,60	30,41	149,36	1026,00	44,67	0,56	0,44	11,80	9,33	193,46	166,91	485,02	8,83	
Итого за день			56,12	62,01	259,54	1823,20	152,67	0,82	0,81	12,97	10,30	480,76	230,94	601,82	16,89	
<u>День 2-ой Вторник</u>																
<u>Завтрак</u>																
206/21	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,60	12,70	40,1	321	0	0,25	0,23	0,65	0	148,68	71,68	0	2,04	
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 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		26,80	22,10	127,50	825,00	29,16	0,39	0,39	0,95	1,74	364,32	109,15	200,58	8,86	
<u>Обед</u>																
17/21	Салат из моркови	120	1,30	10,60	9,9	144	0	0,03	0,02	6,9	0,03	14,29	13,13	9	0,63	
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	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	
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	
183/21	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,70	11,90	64,4	455	0	0,44	0,22	0	0	24,26	226,15	0	7,76	
309/18	Компот из кураги	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		43,50	55,81	157,96	1256,00	100,38	1,56	0,58	16,48	5,34	191,61	365,65	410,70	15,56	
Итого за день			70,30	77,91	285,46	2081,00	129,54	1,95	0,96	17,43	7,08	555,93	474,80	611,28	24,42	

<u>День 3-ий Среда</u>															
<u>Завтрак</u>															
207/21	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,30	10,10	38,4	272	0	0,07	0,19	0,67	0	156,54	35,23	0	0,54
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	0,04	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		18,50	20,55	98,80	659,00	41,40	0,20	0,29	0,71	1,75	319,66	66,61	162,43	7,32
<u>Обед</u>															
17/2010	Салат из свеклы с маслом	120	1,30	7,40	6	114	0	0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3
56/18	Рассольник ленинградский	250/10	2,40	5,70	15,7	126	26,7	0,08	0,07	6,71	0,29	23,14	23,19	68,38	0,87
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
146/18	Картофельное пюре	230	4,70	7,30	30,7	215	34,98	0,14	0,12	12,45	0,31	42,72	34,08	129,7	1,24
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		27,10	32,50	108,56	857,00	73,86	0,47	0,38	33,67	8,02	140,72	132,82	498,17	6,10
Итого за день			45,60	53,05	207,36	1516,00	115,26	0,67	0,67	34,38	9,77	460,38	199,43	660,60	13,42
<u>День 4-ый Четверг</u>															
<u>Завтрак</u>															
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		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
<u>Обед</u>															
21/21	Салат Витаминный	120	1,80	5,40	13	111	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 рубленные и 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	250/7	6,00	6,50	61,3	334	39,33	0,06	0,04	0	0,92	7,62	41,58	0	0,86
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
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		34,40	54,40	138,06	1023,00	143,21	1,14	0,34	20,77	3,78	135,22	137,96	330,95	7,88
Итого за день			57,02	86,70	241,74	1903,20	352,81	1,30	0,60	21,35	6,20	470,92	191,80	641,37	15,57

<i>День 5-ый Пятница</i>															
<i>Завтрак</i>															
145/2010	Запеканка из творога	120/25	22,30	16,40	32,7	363	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	0,02	0,03	3,84	0,24	20,49	11,69	0,53	0,53
	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		37,90	30,10	102,13	834,00	96,30	0,25	0,50	5,50	1,30	298,04	62,65	377,63	7,60
<i>Обед</i>															
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
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
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		28,14	20,38	112,66	743,00	42,41	0,36	0,29	10,31	6,25	92,28	97,65	390,81	6,08
	Итого за день		66,04	50,48	214,79	1577,00	138,71	0,61	0,78	15,81	7,55	390,32	160,30	768,44	13,68
	Всего за 5 дней завтраки		125,34	145,65	542,29	3995,40	484,46	1,24	1,81	8,91	8,18	1605,02	356,28	1167,86	39,53
	Всего за 5 дней обеды		169,74	184,50	666,60	4905,00	404,53	4,09	2,01	93,03	32,72	753,29	900,99	2115,65	44,45
	Всего за 5 дней		295,08	330,15	1208,89	8900,40	888,99	5,33	3,83	101,94	40,90	2358,31	1257,27	3283,51	83,98
<i>День 6-ой Понедельник</i>															
<i>Завтрак</i>															
206/21	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,60	12,70	40,1	321	0	0,25	0,23	0,65	0	148,68	71,68	0	2,04
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	580	20,06	33,70	105,08	809,20	108,00	0,39	0,40	1,17	2,00	278,48	96,96	149,30	13,41
<i>Обед</i>															
18/2010	Салат из свеклы с изюмом	120	1,30	5,30	15,3	133	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 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
227/21	Макаронные изделия отварные	220/10	8,00	8,10	48,9	311	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		33,70	37,90	118,46	955,00	120,82	0,34	0,30	11,89	3,77	103,32	93,89	400,07	7,55
	Итого за день		53,76	71,60	223,54	1764,20	228,82	0,73	0,70	13,06	5,77	488,80	190,85	549,37	20,96

	<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	120	1,30	10,60	9,9	144	0	0,03	0,02	6,9	0,03	14,29	13,13	9	0,63	
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	580	17,60	23,60	79,40	599,00	104,96	0,23	0,32	7,66	1,64	338,33	76,04	337,68	3,46	
	<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	
147/2010	Каша рисовая рассыпчатая	250/10	6,20	9,00	62,5	366	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 кураги	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		30,90	31,71	148,76	1007,00	83,56	0,33	0,40	11,61	8,92	235,92	203,96	524,97	8,05	
	Итого за день		48,50	55,31	228,16	1606,00	188,52	0,56	0,72	19,27	10,56	574,25	280,00	862,65	11,51	
	<i>День 8-ой Среда</i>															
	<i>Завтрак</i>															
20/21	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,20	10,60	45,2	309	0	0,17	0,22	0,65	0	167	45,25	0	2,29	
	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	
	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	
306/18	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		25,90	22,90	108,63	743,00	18,00	0,36	0,45	1,17	1,12	303,13	87,12	201,19	9,47	
	<i>Обед</i>															
ноя.18	Салат из квашеной капусты	120	1,60	5,00	7,6	99	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	
146/21	Картофельное пюре	230	4,70	7,30	30,7	215	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		17,40	30,90	103,56	822,00	54,18	0,36	0,34	48,16	9,50	188,13	123,77	450,21	6,58	
	Итого за день		53,30	53,80	212,19	1565,00	72,18	0,74	0,78	49,33	10,62	491,26	210,89	651,40	16,05	

День 9-ый Четверг																
Завтрак																
205/21	Каша манная молочная жидкая	250/10	7,70	10,30	37,9	278	0	0,09	0,2	0,68	0,05	162,14	24,14	0	0,53	
	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	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		15,22	28,50	97,28	709,20	90,00	0,15	0,24	1,80	1,10	180,04	31,84	38,50	6,28	
Обед																
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	
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	10,60	6,80	46,3	312	0	0,31	0,16	0	0	17,21	162,83	0	5,58	
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		29,90	37,41	130,16	990,00	47,52	0,53	0,42	24,88	4,43	179,16	286,30	326,97	11,34	
Итого за день			45,12	65,91	227,44	1699,20	137,52	0,68	0,66	26,68	5,53	359,20	318,14	365,47	17,62	
День 10-ый Пятница																
Завтрак																
207/21	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,30	10,10	38,4	272	0	0,07	0,19	0,67	0	156,54	35,23	0	0,54	
	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		20,36	20,52	99,40	665,00	80,40	0,14	0,38	1,14	1,02	519,24	64,92	129,85	6,43	
Обед																
21/21	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,8	63	0	0,02	0,04	6,34	0	34,74	18,33	0	0,91	
56/18	Рассольник ленинградский	250/10	2,40	5,70	15,7	120	26,7	0,08	0,07	6,71	0,29	23,14	23,19	68,38	0,87	
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	220/10	8,00	8,10	48,9	31	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	0,01	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		30,20	31,00	131,46	935,00	53,67	0,37	0,34	14,71	6,40	134,77	116,08	391,44	7,57	
Итого за день			50,56	51,52	230,86	1600,00	134,07	0,51	0,71	15,85	7,42	654,01	181,00	521,29	14,00	
За 5 дней завтрак			99,14	129,22	489,79	3525,40	401,36	1,27	1,79	12,94	6,88	1619,22	356,88	856,52	39,05	
За 5 дней обед			152,10	168,92	632,40	4709,00	359,75	1,95	1,78	111,25	33,02	848,30	824,00	2093,66	41,09	
Всего за 5 дней			251,24	298,14	1122,19	8234,40	761,11	3,22	3,57	124,19	39,90	2467,52	1180,88	2950,18	80,14	