

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГБУШ ОВЗ № 44



Д.А. Суслопаров

(фамилия И.О.)

09.01.2024

Директор
ООО «Питание-Профтех»



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

МЕНЮ

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

День 3-ий Среда															
Завтрак															
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	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	566	18,00	19,85	93,20	634,00	113,93	0,19	0,26	0,29	2,07	303,33	62,60	303,56	7,26
Обед															
17/2010	Салат из свежлы 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
День 4-ий Четверг															
Завтрак															
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
Обед															
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

День 5-ый Пятница														
Завтрак														
145/2010	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
	40	6,00	5,30	0,03	78	0	0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68
006/21	100	2,10	4,50	10,3	94	0	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0	0,75
	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	200/7	0,10	0,00	9,3	37	0	0	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11
	Итого	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
Обед														
39/2010	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	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	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	200	0,20	0,00	19,8	77	0	0	0	2,33	0,02	3,54	1,1	1,94	0,09
	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	28,54	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
		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
День 6-ой Понедельник														
Завтрак														
120/2010	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	200	2,90	2,80	14,9	94	18	0,03	0,12	0,52	0,1	106	12,18	78,3	0,13
	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
	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	18,16	32,30	96,08	745,20	197,33	0,30	0,37	0,80	2,84	304,31	87,19	366,21	12,83
Обед														
18/2010	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	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	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	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
	Итого	30,66	40,28	77,5	834	120,56	0,23	0,27	12,12	5,28	112,82	78,36	331,12	5,49
314/2018	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
	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	32,06	34,68	108,26	872,00	120,82	0,34	0,30	1,89	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

День 9-ый Четверг																
Завтрак																
205/21	180/5	5,50	7,40	27,3				0,06	0,14	0,49	0,05	116,74	17,38	277	0,38	
17/2010	100	1,30	7,40	6				0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3	
	20	0,02	14,50	0,28				0,002	0,024	0	0,2	4,8	0,1	6	0,04	
	50	3,70	1,85	24,9				0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6	
302/18	200/7	0,10	0,00	9,3				0	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11	
	Итого	10,62	31,15	67,78	595,20			90,00	0,14	13,61	1,34	139,44	37,08	336,50	6,43	
	Обед															
33/2010	250/10	2,10	5,60	7,3				30,2	0,03	0,04	12	0,24	41,5	15,2	36,5	0,52
68/2010	100	10,50	14,70	11,7				6,44	0,02	0,07	0	0	26,19	19,21	103,3	1,12
183/18	180/5	10,40	6,80	45,4				45,23	0,23	0,17	1,3	1,49	81,26	200,85	285,26	6,09
149/2010	50	0,50	2,20	3				10,62	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66	0,12
313/18	200	0,20	0,00	19,8				0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	50	3,60	0,70	23,46				0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	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
	День 10-ый Пятница															
	Завтрак															
121/2010	230/6	5,80	9,40	34,8				72,53	0,06	0,16	0,25	0,32	140,21	31,22	141,13	0,48
	20	5,26	5,32	0				71,4	0,009	0,114	0,21	0,12	300	17,1	58,2	0,21
	100	7,40	3,70	49,8				0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
301/18	200	1,40	1,40	11,2				9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08
	Итого	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
	Обед															
21/21	100	1,50	4,50	10,8				0	0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91
37/2010	250/10	2,40	5,70	13,9				26,7	0,08	0,07	10,51	0,26	31,28	21,84	62,25	0,963
66/2010	100	14,50	12,00	12,8				3,11	0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14	1,71
137/2010	180	6,36	4,88	38,7				23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
309/18	200	1,30	0,01	32,4				0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44
	50	3,60	0,70	23,46				0,26	0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	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