СОГЛАСОВАНО

Директор
КОГОБУШ ОВЗ № 44

(фамилия И.О.)
09.01.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Питание-Профтех»

---------- 2025год.
---------- Самылова О.С.
(фамилия И.О.)
тел. 23-13-50

МЕНЮ

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

	МЕНЮ 2025г 12 лет и старше														
№ сб	Наименование	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины					Минеральные вещества, мг			
							12 лет и старше					12 лет и старше			
	День 1	12лет-стар.	12лет-стар	12лет-стар	12лет-стар	12лет-старше	А МКГ	В1 мг	В2 мг	С мг	Е мг	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак														
123/10	Каша пшенная молочная жидкая	230/6	8,40	10,30	38,8	282		0,19	0,18	0,26	0,34	156,68	53,46	200,54	1,42
	Масло сливочное порционно	20	0,02	14,50	0,28	132,2		0,002	0,024	0	0,02	4,8	0,1	6	0,04
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262		0,055	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		0,03	0,12	0,52	0,1	106	12,18	78,3	0,13
	Итого	556	18,72	31,30	103,78	770,20		0,277	0,339	0,78	1,31	276,98	72,24	317,34	7,19
	Обед														
006/21	Салат из белокач.капусты	100	2,10	4,50	10,3	94		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		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		0,06	0,11	0,05	1,1	22	22,69	187,43	1,79
227/21	Макаронные изделия отварные	180/5	6,50	4,40	40	233		0,08	0,02	0	0	11,06	8,77	0	0,88
309/18	Компот из плодов сушеных /изюм	200	1,30	0,01	32,4	130		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		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	885	34,70	25,81	138,46	929,00		0,55	0,42	29,60	5,32	210,73	164,28	449,69	9,02
	Итого за день		**53,42**	**57,11**	**242,24**	**1699,20**		**0,83**	**0,75**	**30,38**	**6,63**	**487,71**	**236,52**	**767,03**	**16,21**
	День 2-ой														
	Завтрак														
120/2010	Каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,30	31,1	257		0,16	0,2	0,28	0,82	174,03	61,9	216,31	1,46
1/2010	Бутерброд с сыром	75	5,26	5,32	0	70		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		0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	561	18,06	19,87	67,20	519,00		0,23	0,39	0,75	1,84	536,73	91,59	346,16	7,35
	Обед														
17/21	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,3	120		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		0,04	0,05	7,95	0,26	37,04	20,97	48,1	0,97
136/21	Биточки рубленые из птицы	100	15,00	21,40	15,44	318		0,07	0,1	0,38	0	22	22,7	0	1,79
248/21	Соус томатный	50	0,60	2,30	3,4	38		0,012	0,013	1,36	0	2,93	4,48	0	0,2
183/21	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	46,3	312		0,31	0,16	0	1,3	16,88	159,54	248,06	5,47
309/18	Компот из плодов сушеных /курага	200	1,30	0,01	32,4	130		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		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	945	33,90	45,61	141,30	1133,00		0,61	0,50	12,25	5,47	187,26	310,96	465,67	12,67
	Итого за день		**51,96**	**65,48**	**208,50**	**1652,00**		**0,85**	**0,89**	**13,00**	**7,31**	**723,99**	**402,55**	**811,83**	**20,02**

	День 3-ий														
	Завтрак														
121/10	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,80	9,40	34,8	247		0,306	0,16	0,25	72,53	140,31	31,22	141,13	0,48
2/2010	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,40	8,60	26,4	221		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	0,03
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131		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		0,43	0,26	0,29	74,28	303,43	62,60	303,56	7,26
	Обед														
25/21	Салат из свеклы с растит.маслом	100	1,70	8,00	8,3	116		0,02	0,04	2,35	0	42,41	23,44	0	1,51
56/21	Рассольник ленингадский	250/10	2,40	5,00	15,7	123		0,08	0,07	6,71	0,29	23,14	23,19	68,38	0,87
56/10	Котлета рыбная	100	14,90	11,40	12,9	215		0,1	0,11	0,15	0	41,69	28,29	150,13	1,11
146/18	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166		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	2,33	0,02	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	890	26,50	31,00	104,16	807,00		0,44	0,39	23,99	1,78	169,99	138,60	447,15	7,08
	Итого за день		**44,50**	**50,85**	**199,36**	**1441,00**		**0,87**	**0,64**	**24,28**	**76,06**	**473,42**	**201,20**	**750,71**	**14,34**
	День 4-ый														
	Завтрак														
229/21	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,9	318		0,07	0,09	0,13	0	190,42	17,46	0	0,91
	Масло сливочное порционно	20	0,02	14,50	0,28	132,2		0,002	0,024	0	0,2	4,8	0,1	6	0,04
21/21	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,8	93		0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91
306/18	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,6	94		0,03	0,13	0,52	0,11	110,63	26,97	101,09	0,9
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	550	18,82	39,25	82,48	768,20		0,19	0,30	6,99	1,40	350,09	69,36	140,12	8,36
	Обед														
55/21	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	5,40	8,8	96		0,06	0,06	12,01	0	40,62	19,86	0	0,73
88/2010	Биточки рубленые из птицы	100	15,00	21,44	15,44	318		0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38
187/21	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,40	4,70	45	248		0,04	0,03	0	0	5,57	30,52	0	0,63
248/21	Соус томатный	50	0,60	2,30	3,4	38		0,012	0,013	1,36	0	2,93	4,48	0	0,2
311/18	Компот из свежих плодов/яблоки	200	0,20	0,10	17,2	68		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		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	845	25,80	34,64	113,30	878,00		0,31	0,31	15,72	2,34	98,44	114,83	288,26	7,03
	Итого за день		**44,62**	**73,89**	**195,78**	**1646,20**		**0,50**	**0,61**	**22,71**	**3,74**	**448,53**	**184,19**	**428,38**	**15,39**

	День 5-ый														
	Завтрак														
122/10	Каша манная молочная жидкая	230/6	6,90	9,40	33,7	247		0	0,16	0,25	0	144,29	21,03	121,3	0,48
10,1/21	Яйцо вареное	40	6,00	5,50	0,03	78		0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262		0,055	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	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11
	Итого	583	20,40	18,60	92,83	624,00		0,16	0,26	1,37	1,01	173,39	37,03	221,40	6,87
	Обед														
006/21	Салат из белокач.капусты	100	2,10	4,50	10,3	94		0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0	0,75
62/21	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,30	17,8	109		0,08	0,06	6,6	0	15,03	20,93	0	0,85
66/2010	Котлета из говядины	100	14,50	12,00	12,8	218		0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14	1,71
227/21	Макаронные изд.отварные/вермиш.	180/5	6,50	4,40	40	233		0,08	0,02	0	0	11,06	8,7	0	0,88
313/18	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,8	77		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		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	885	29,70	23,90	124,16	841,00		0,36	0,32	30,64	4,93	146,67	112,95	267,08	6,54
	Итого за день		**50,10**	**42,50**	**216,99**	**1465,00**		**0,52**	**0,57**	**32,01**	**5,94**	**320,06**	**149,98**	**488,48**	**13,41**
	Всего за 5 дней завтраки		**94,00**	**128,87**	**441,49**	**3315,40**		**1,28**	**1,54**	**10,18**	**79,84**	**1640,62**	**332,82**	**1328,58**	**37,03**
	Всего за 5 дней обеды		**150,60**	**160,96**	**621,38**	**4588,00**		**2,27**	**1,92**	**112,20**	**19,84**	**813,09**	**841,62**	**1917,85**	**42,34**
	Всего за 5 дней		**244,60**	**289,83**	**1062,87**	**7903,40**		**3,56**	**3,46**	**122,38**	**99,68**	**2453,71**	**1174,44**	**3246,43**	**79,37**
	День 6-ой														
	Завтрак														
120/2010	Каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,30	31,1	257		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		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		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		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	556	18,16	32,30	96,08	745,20		0,30	0,37	0,80	2,84	304,31	87,19	366,21	12,83
	Обед														
26/21	Салат из свеклы с изюмом	100	1,30	5,80	15,7	121		0,01	0,02	0,65	0	24,02	14,07	0	0,9
69/21	Суп из овощей	250	1,80	4,20	10,7	88		0,048	0,06	9,54	0,31	48,59	24,18	57,72	1,09
88/2010	Котлеты рубленые из птицы	100	15,00	21,44	15,44	318		0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38
227/21	Макаронные изделия отварные	180/5	6,50	4,40	40	233		0,08	0,02	0	0	11,06	8,7	0	0,88
314/2018	Напиток из смородины	200	0,10	0,00	22,6	89		0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	935	30,70	32,59	137,10	969,00		0,38	0,30	11,89	3,50	118,47	99,35	378,48	13,04
	Итого за день		**48,86**	**64,89**	**233,18**	**1714,20**		**0,69**	**0,67**	**12,69**	**6,34**	**422,78**	**186,54**	**744,69**	**25,87**

	День 7-ой														
	Завтрак														
209/21	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,70	7,60	32,6	222		0,12	0,16	0,47	0	120,26	32,58	0	1,65
17/21	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,3	120		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		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		0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08
	Итого	560	17,60	22,20	78,50	584,00		0,24	0,35	2,53	0,89	347,39	92,64	177,08	3,41
	Обед														
34/2010	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	5,50	12	105		0,05	0,06	9,54	0,3	42,93	25,02	56,68	1,16
66/2010	Биточек из говядины	100	14,50	12,00	12,8	218		0,06	0,11	0,05	3,13	34,77	27,66	140,12	1,43
187/21	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,40	4,70	45	248		0,04	0,03	0	0	5,57	30,52	0	0,63
248/21	Соус томатный	50	0,60	2,30	3,4	38		0,012	0,013	1,36	0	2,93	4,48	0	0,2
309/18	Компот из плодов сушеных /курага	200	1,30	0,01	32,4	130		0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	895	30,00	27,06	153,96	980,00		0,36	0,35	11,75	8,19	183,12	168,36	389,81	12,72
	Итого за день		**47,60**	**49,26**	**232,46**	**1564,00**		**0,60**	**0,70**	**14,28**	**9,08**	**530,51**	**261,00**	**566,89**	**16,13**
	День 8-ой														
	Завтрак														
123/2010	Каша пшенная молочная жидкая	230/6	8,40	10,30	38,8	282		0,19	0,18	0,26	0,36	157,16	53,47	201,14	1,42
10,1/21	Яйцо вареное	40	6,00	5,50	0,03	78		0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68
	Батон нарезной	75	5,55	2,78	37,35	197		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
306/18	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,6	94		0,03	0,13	0,52	0,11	110,63	26,97	101,09	0,9
	Итого	551	23,25	21,68	89,78	651,00		0,38	0,41	0,78	1,48	293,29	95,34	402,33	8,60
	Обед														
11/18/	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,00	7,6	86		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		0,03	0,03	7,21	2,92	32,91	15,31	60,55	0,55
56/10	Биточки рыбные	100	14,90	11,40	12,9	215		0,1	0,11	0,15	0	41,69	28,29	150,13	1,11
146/18	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166		0,16	0,14	13,92	0,27	47,56	38,07	111,44	1,39
311/18	Компот из свежих плодов /яблоки	200	0,20	0,10	17,2	68		0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Батон нарезной	50	3,70	1,85	24,9	131		0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,70	23,46	110		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	890	30,10	31,35	121,76	891,00		0,48	0,38	49,63	5,31	202,47	134,26	464,45	12,33
	Итого за день		**53,35**	**53,03**	**211,54**	**1542,00**		**0,85**	**0,79**	**50,41**	**6,79**	**495,76**	**229,60**	**866,78**	**20,93**

	День 9-ый														
	Завтрак														
122/10	Каша манная молочная жидкая	230/6	5,50	9,40	33,7	247		0,07	0,16	0,25	0,05	116,74	17,38	0	0,38
	Масло сливочное порционное	20	0,02	14,50	0,28	132,2		0,002	0,024	0	0,2	4,8	0,1	6	0,04
	Батон нарезной	100	7,40	3,70	49,8	262		0,055	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	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11
	Итого	563	13,02	27,60	93,08	678,20		0,13	0,20	1,37	1,10	134,64	25,08	38,50	6,13
	Обед														
25/21	Салат из свеклы с растит.маслом	100	1,70	8,00	8,3	116		0,02	0,04	2,35	0	42,41	23,44	0	1,51
33/2010	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	5,40	8,8	96		0,06	0,06	12,01	0	40,62	19,86	0	0,73
68/2010	Зразы из говядины	100	10,50	14,70	11,7	221		0,02	0,07	0	0	26,19	19,21	103,3	1,12
183/21	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,60	6,80	46,3	312		0,31	0,16	0	0	17,21	162,83	0	5,58
248/21	Соус томатный	50	0,60	2,30	3,4	38		0,012	0,013	1,36	0	2,93	4,48	0	0,2
309/18	Компот из плодов сушеных /изюм	200	1,30	0,01	32,4	130		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		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	945	30,30	37,91	134,36	1023,00		0,56	0,47	16,52	3,91	216,78	304,00	263,81	12,84
	Итого за день		**43,32**	**65,51**	**227,44**	**1701,20**		**0,69**	**0,67**	**17,89**	**5,01**	**351,42**	**329,08**	**302,31**	**18,97**
	День 10-ый														
	Завтрак														
121/10	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,80	9,40	34,8	247		0,306	0,16	0,25	72,53	140,31	31,22	141,13	0,48
	Сыр порционный	20	5,26	5,32	0	70		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		0,055	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		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		0,38	0,35	0,72	73,55	503,01	60,91	270,98	6,37
	Обед														
21/21	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,8	93		0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91
56/21	Рассольник ленингадский	250/10	2,40	5,00	15,7	123		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		0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14	1,71
227/21	Макаронные изд.отварные/вермиш.	180/5	6,50	4,40	40	233		0,08	0,02	0	0	11,06	8,7	0	0,88
313/18	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,8	77		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		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	895	28,70	26,60	122,56	854,00		0,36	0,32	15,44	5,46	130,69	113,01	335,99	6,72
	Итого за день		**48,56**	**46,42**	**218,36**	**1494,00**	**0,00**	**0,74**	**0,66**	**16,16**	**79,01**	**633,70**	**173,92**	**606,97**	**13,09**
	За 5 дней завтрак		**91,89**	**123,60**	**453,24**	**3298,40**	**0,00**	**1,42**	**1,68**	**6,20**	**79,86**	**1582,64**	**361,16**	**1255,10**	**37,34**
	За 5 дней обед		**149,80**	**155,51**	**669,74**	**4717,00**	**0,00**	**2,14**	**1,82**	**105,23**	**26,37**	**851,53**	**818,98**	**1832,54**	**57,65**
	Всего за 5 дней		**241,69**	**279,11**	**1122,98**	**8015,40**	**0,00**	**3,56**	**3,49**	**111,43**	**106,23**	**2434,17**	**1180,14**	**3087,64**	**94,99**