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 17 лет

	МЕНЮ 2025г 17 лет						Витамины				Минеральные вещества, мг			
№ сб	Наименование	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	12 лет и старше				12 лет и старше			
		12лет-стар.	12лет-стар	12лет-стар	12лет-стар	12лет-старше	А МКГ	В1 мг	В2 мг	С мг	Е мг	Ca	Mg	P	Fe
	День 1														
	Завтрак														
208/21	Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,20	10,60	45,2	309		0,17	0,22	0,65	0	167	45,25	0	2,29
	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	580	19,52	31,60	110,18	797,20		0,257	0,379	1,17	0,97	287,3	64,03	116,8	8,06
	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	300	8,10	5,00	23,4	172		0,29	0,13	8,52	0	37,7	45,73	122,1	2,28
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	935	36,10	26,61	142,36	957,00		0,60	0,44	31,02	5,01	217,01	171,90	470,04	9,40
	Итого за день		**55,62**	**58,21**	**252,54**	**1754,20**		**0,86**	**0,81**	**32,19**	**5,98**	**504,31**	**235,93**	**586,84**	**17,46**
	День 2-ой														
	Завтрак														
206/21	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,60	12,70	40,1	321		0,25	0,23	0,65	0	178,68	71,85	0	2,04
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	585	19,96	21,27	76,20	583,00		0,32	0,42	1,12	1,02	541,38	101,54	129,85	7,93
	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	300/10	2,30	6,30	14,3	122		0,05	0,06	9,54	0	42,93	25,02	56,68	1,16
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	995	34,30	46,41	143,60	1150,00		0,62	0,51	13,84	5,21	193,15	315,01	474,25	12,86
	Итого за день		**54,26**	**67,68**	**219,80**	**1733,00**		**0,95**	**0,93**	**14,96**	**6,23**	**734,53**	**416,55**	**604,10**	**20,79**

	День 3-ий														
	Завтрак														
207/21	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,30	10,10	38,4	272		0,07	0,19	0,67	0	156,54	35,23	0	0,54
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	590	18,50	20,55	98,80	659,00		0,20	0,29	0,71	1,75	319,66	66,61	162,43	7,32
	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	300/10	2,90	6,00	18,9	148		0,09	0,08	8,05	0	27,65	27,82	0	1,04
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	940	27,00	32,00	107,36	832,00		0,45	0,40	25,33	1,49	174,50	143,23	378,77	7,25
	Итого за день		**45,50**	**52,55**	**206,16**	**1491,00**		**0,65**	**0,68**	**26,04**	**3,24**	**494,16**	**209,84**	**541,20**	**14,57**
	День 4-ый														
	Завтрак														
229/21	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,10	19,60	42,1	407		0,09	0,12	0,16	0	243,31	22,31	0	1,16
	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	600	21,62	43,55	91,68	857,20		0,21	0,33	7,02	1,40	402,98	74,21	140,12	8,61
	Обед														
55/21	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,40	6,50	10,6	115		0,07	0,07	14,41	0	48,75	23,83	0	0,87
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	895	26,20	35,74	115,10	897,00		0,32	0,32	18,12	2,34	106,57	118,80	288,26	7,17
	Итого за день		**47,82**	**79,29**	**206,78**	**1754,20**		**0,53**	**0,65**	**25,14**	**3,74**	**509,55**	**193,01**	**428,38**	**15,78**

	День 5-ый														
	Завтрак														
205,/21	Каша манная молочная жидкая	250/10	7,70	10,30	37,9	278		0,09	0,2	0,68	0	162,14	24,14	0	0,53
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	607	21,20	19,50	97,03	655,00		0,25	0,30	1,80	1,01	191,24	40,14	100,10	6,92
	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	300	3,40	2,80	21,4	131		0,1	0,07	7,92	0	18,03	25,12	0	1,03
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	935	30,30	24,40	127,76	863,00		0,38	0,33	31,96	4,93	149,67	117,14	267,08	6,72
	Итого за день		**51,50**	**43,90**	**224,79**	**1518,00**		**0,63**	**0,62**	**33,76**	**5,94**	**340,91**	**157,28**	**367,18**	**13,64**
	Всего за 5 дней завтраки		**100,80**	**136,47**	**473,89**	**3551,40**		**1,23**	**1,71**	**11,82**	**6,15**	**1742,56**	**346,53**	**649,30**	**38,84**
	Всего за 5 дней обеды		**153,90**	**165,16**	**636,18**	**4699,00**		**2,37**	**1,98**	**120,27**	**18,98**	**840,90**	**866,08**	**1878,40**	**43,40**
	Всего за 5 дней		**254,70**	**301,63**	**1110,07**	**8250,40**		**3,60**	**3,69**	**132,09**	**25,13**	**2583,46**	**1212,61**	**2527,70**	**82,24**
	День 6-ой														
	Завтрак														
206/21	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,60	12,70	40,1	321		0,25	0,23	0,65	0	178,68	71,85	0	2,04
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	580	20,06	33,70	105,08	809,20		0,39	0,40	1,17	2,00	308,48	97,13	149,30	13,41
	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	300	2,20	4,20	12,8	104		0,09	0,06	10,22	0	27,59	24,68	0	0,92
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
	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	27,40	30,74	114,30	854,00		0,37	0,29	12,57	2,34	87,97	93,35	288,26	7,27
	Итого за день		**47,46**	**64,44**	**219,38**	**1663,20**		**0,76**	**0,69**	**13,74**	**4,34**	**396,45**	**190,48**	**437,56**	**20,68**

	День 7-ой														
	Завтрак														
209/21	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	9,20	10,60	45,2	309		0,18	0,22	0,65	0	167,03	45,25	0	2,28
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	635	20,10	25,20	91,10	671,00		0,30	0,41	2,71	0,89	394,16	105,31	177,08	4,04
	Обед														
34/2010	Борщ с капустой с картофелем	300/10	2,30	6,30	14,3	122		0,05	0,06	9,54	0	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
	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	26,70	26,01	131,36	866,00		0,30	0,34	11,75	7,04	173,62	161,86	357,31	7,12
	Итого за день		**46,80**	**51,21**	**222,46**	**1537,00**		**0,60**	**0,75**	**14,46**	**7,93**	**567,78**	**267,17**	**534,39**	**11,16**
	День 8-ой														
	Завтрак														
208/21	Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,20	10,60	45,2	309		0,17	0,22	0,65	0	167	45,25	0	2,29
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
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	600	25,90	22,90	108,63	743,00		0,36	0,45	1,17	1,12	303,13	87,12	201,19	9,47
	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	300/10	2,90	7,30	14	134		0,03	0,03	7,21	0	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
	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	940	26,90	30,40	99,16	779,00		0,42	0,37	49,63	1,54	192,97	127,76	431,95	6,73
	Итого за день		**52,80**	**53,30**	**207,79**	**1522,00**		**0,78**	**0,81**	**50,80**	**2,66**	**496,10**	**214,88**	**633,14**	**16,20**

	День 9-ый														
	Завтрак														
205,/21	Каша манная молочная жидкая	250/10	7,70	10,30	37,9	278		0,09	0,2	0,68	0	162,14	24,14	0	0,53
	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	587	15,22	28,50	97,28	709,20		0,15	0,24	1,80	1,05	180,04	31,84	38,50	6,28
	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
55/21	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,40	6,50	10,6	115		0,07	0,07	14,41	0	48,75	23,83	0	0,87
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	995	30,70	39,01	136,16	1042,00		0,57	0,48	18,92	3,91	224,91	307,97	263,81	12,98
	Итого за день		**45,92**	**67,51**	**233,44**	**1751,20**		**0,72**	**0,72**	**20,72**	**4,96**	**404,95**	**339,81**	**302,31**	**19,26**
	День 10-ый														
	Завтрак														
207/21	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,30	10,10	38,4	272		0,07	0,19	0,67	0	156,54	35,23	0	0,54
	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	580	20,36	20,52	99,40	665,00		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	93		0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91
56/21	Рассольник ленингадский	300/10	2,90	6,00	18,9	148		0,09	0,08	8,05	0	27,65	27,82	0	1,04
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		3,60	0,70	23,46	110		0,1	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26
	Итого	945	29,20	27,60	125,76	879,00		0,37	0,33	16,78	5,17	135,20	117,64	267,61	6,89
	Итого за день		**49,56**	**48,12**	**225,16**	**1544,00**	**0,00**	**0,51**	**0,70**	**17,92**	**6,19**	**654,44**	**182,56**	**397,46**	**13,32**
	За 5 дней завтрак		**101,64**	**130,82**	**501,49**	**3597,40**	**0,00**	**1,34**	**1,88**	**7,99**	**6,08**	**1705,05**	**386,32**	**695,92**	**39,63**
	За 5 дней обед		**140,90**	**153,76**	**606,74**	**4420,00**	**0,00**	**2,03**	**1,79**	**109,65**	**20,00**	**814,67**	**808,58**	**1608,94**	**40,99**
	Всего за 5 дней		**242,54**	**284,58**	**1108,23**	**8017,40**	**0,00**	**3,37**	**3,67**	**117,64**	**26,08**	**2519,72**	**1194,90**	**2304,86**	**80,62**