

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГБУШ ОВЗ № 44

Директор
ООО «Питание-Профтех»


Д.А. Суслопаров

(фамилия И.О.)
09.09.2024


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

МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню для организации питания
детей возрастной категории 7-11 лет

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	140,31	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	153,39	24,88	129,93	1,15
300/2018	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,1	35	0	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Итого	516	14,30	18,00	70,30	503,00	113,93	0,13	0,24	0,29	1,22	293,96	56,10	271,06	1,67
Обед															
25/2021	Салат из свеклы с растит. маслом	60	1,00	4,00	5	69	0	0,01	0,02	1,41	3,01	24,28	14,02	25,55	0,9
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	24,84	62,25	0,93
66/2010	Котлета из говядины	90	13,05	10,80	11,52	196	2,33	0,054	0,99	0,045	2,82	31,29	24,89	126,11	1,29
146/18	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
31/18	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	850	23,95	27,20	95,08	727,00	59,47	0,41	1,28	27,49	7,60	157,17	133,45	426,18	7,60
Итого за день															
			38,25	45,20	165,38	1230,00	173,40	0,54	1,52	27,78	8,82	451,13	189,55	697,24	9,27
День 4-ий четверг															
Завтрак															
141/2010	Макаронны, запеченные с сыром	230/10	11,90	20,00	40	392	96	0,06	0,09	0,06	1,33	191,88	19,53	156,04	1,06
306/18	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,14	66,1	45	0,001	0,012	0	0,1	2,4	0,05	3	0,02
	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	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	500	18,98	32,20	78,64	683,10	159,00	0,15	0,25	0,58	2,39	314,41	53,05	292,63	7,58
Обед															
21/21	Салат Витаминный	60	0,90	2,70	6,5	56	0	0,02	0,02	3,8	16,39	9,35	0,42	23,09	0,42
33/2010	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,10	5,60	7,3	88	26,7	0,02	0,04	10,03	0,2	35,82	12,75	31,27	0,44
88/2010	Биточки рубленые из птицы	90	18,20	22,40	11,52	260	64,92	0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38
117/2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,33	4,20	30,9	178	28,5	0,05	0,08	0,08	0,66	44,79	49,77	97,08	0,99
149/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3	34	10,62	0,01	0,01	1	0,05	2,55	3,6	7,05	0,16
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	860	28,83	37,80	102,48	803,00	131,00	0,29	0,32	17,99	19,58	139,10	124,48	444,86	6,74
Итого за день															
			47,81	70,00	181,12	1486,10	290,00	0,44	0,56	18,57	21,97	453,51	177,53	737,49	14,32

День 5-ый Пятница														
Завтрак														
145/2010	100/25	18,90	14,00	29,6	316	82	0,06	0,32	0,49	0,05	219,83	30,55	239,96	0,58
006/18	80	1,70	3,60	8,2	71,6	0	0,02	0,04	17,32	0,03	47,06	46,43	9	0,6
	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,075	0,06	0	0,12	12	6,3	50,7	0,51
	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	200/7	0,10	0,00	9,3	37	0	0	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11
	502													
	Итого	30,40	24,95	72,03	633,60	82,00	0,21	0,44	18,93	1,05	291,99	90,88	332,16	7,40
Обед														
	250	2,90	2,80	17,9	110	12,87	0,08	0,06	6,6	0,17	15,1	20,93	58,03	0,86
39/2010	100	14,90	11,40	12,9	215	9,94	0,1	0,11	0,15	5	41,69	28,29	150,13	1,11
56/2010	150	5,30	4,00	32,25	190	0	0,07	0,08	32,96	3,43	102,6	39,26	79,53	1,51
137/2010	200	0,20	0,00	19,8	77	0	0	0	2,33	0,02	3,54	1,1	1,94	0,09
313/18	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	26,90	18,90	106,31	702,00	23,07	0,35	0,30	42,04	9,78	179,42	118,08	386,63	5,83
Итого за день														
		57,30	43,85	178,34	1335,60	105,07	0,56	0,73	60,97	10,83	471,41	208,96	718,79	13,23
За 5 дней завтрак														
		98,08	125,80	367,05	3000,40	676,49	0,96	1,58	21,22	7,86	1637,47	351,27	1617,79	30,90
		146,24	149,50	549,76	4011,00	415,36	2,03	2,79	121,35	48,67	915,78	858,17	2374,06	41,45
		244,32	275,30	916,81	7011,40	1091,85	3,00	4,37	142,57	56,53	2553,25	1209,44	3991,85	72,35
Всего за 5 дней														
День 6-ой Понедельник														
Завтрак														
120/2010	230/6	7,70	11,30	31,1	257	73,91	0,15	0,19	0,26	0,75	160,1	56,94	199	1,34
304/2018	200	2,90	2,80	14,9	94	18	0,03	0,12	0,52	0,1	105,86	12,18	78,3	0,11
	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
	506													
	Итого	14,46	30,45	71,18	614,20	181,91	0,24	0,35	0,78	1,90	280,26	75,72	315,80	7,09
Обед														
18/2010	80	1,10	4,30	12,2	89	0	0,01	0,02	1,29	2,27	21,61	12,81	25,13	0,82
69/18	250	1,80	4,20	10,7	88	26,7	0,04	0,05	7,95	0,26	40,49	20,15	48,1	0,91
88/2010	90	18,20	22,40	11,52	260	64,92	0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38
137/2010	150/4	5,30	4,00	32,25	190	0	0,07	0,08	32,96	3,43	102,6	39,26	79,53	1,51
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	29,00	31,30	100,53	737,00	91,88	0,31	0,34	43,26	6,03	192,41	119,38	415,89	7,89
Итого за день														
		43,46	61,75	171,71	1351,20	273,79	0,55	0,68	44,04	7,93	472,67	195,10	731,69	14,98

День 7-ой Вторник														
Завтрак														
	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
209/18	60	0,06	5,30	5	72	0	0,02	0,02	1,06	0	12,59	17,45	0	0,33
17/21	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
1/2010	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
301/18	Итого	16,36	18,30	74,50	527,00	104,96	0,22	0,32	1,82	1,61	336,63	80,36	328,68	3,16
Обед														
	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
34/2010	90	13,05	10,80	11,52	196	2,33	0,054	0,99	0,045	2,82	31,29	24,89	126,11	1,29
66/2010	150	3,33	4,28	30,95	178,3	28,5	0,045	0,045	0,83	0,66	44,79	49,77	97,08	0,99
117/2010	50	0,50	2,20	3	34	10,62	0,01	0,01	1	0,05	2,55	3,6	7,05	0,16
149/2010	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
309/18	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	23,68	23,49	113,33	753,30	68,41	0,29	1,22	10,63	7,70	203,09	173,41	438,85	7,11
Итого за день														
		40,04	41,79	187,83	1280,30	173,37	0,51	1,54	12,45	9,31	539,72	253,77	767,53	10,27
День 8-ой Среда														
Завтрак														
	230/6	8,40	10,30	38,8	282	71,15	0,17	0,16	0,24	0,32	144,15	49,18	184,49	1,31
123/2010	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,075	0,06	0	0,12	12	6,3	50,7	0,51
	50	3,70	1,85	24,9	131	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
306/18	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	21,40	20,75	77,33	585,00	89,15	0,33	0,37	0,76	1,40	276,28	88,95	368,78	8,32
Обед														
	60	1,20	4,00	6,1	80	0	0,01	0,02	21,4	0,03	38,44	11,57	9	0,47
11/2018/	250/10	2,40	6,40	11,7	115	9	0,03	0,03	6,01	2,44	28,69	12,88	51,33	0,46
43/2010	90	13,40	10,26	11,6	193	9,94	0,08	0,1	0,15	5	41,69	28,29	150,13	1,11
83/21	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
146/18	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
311/18	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	24,50	27,36	94,06	732,00	49,38	0,39	0,35	43,98	8,98	179,14	122,44	422,73	6,52
Итого за день														
		45,90	48,11	171,39	1317,00	138,53	0,72	0,71	43,84	10,38	455,42	211,39	791,51	14,84

День 9-ый Четверг														
Завтрак														
20/21	180/5	5,50	7,40	27,3	200	0	0,06	0,14	0,49	0,05	116,74	17,38	0	0,38
25/21	60	1,00	4,80	5	69	0	0,01	0,02	1,41	0	24,65	14,02	6	0,09
	20	0,02	14,50	0,28	132,2	90	0,002	0,024	0	0,2	4,8	0,1	6	0,04
	50	3,70	1,85	24,9	131	0	0,035	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	10,32	28,55	66,78	569,20	90,00	0,13	0,20	3,02	1,10	159,29	39,10	38,50	6,22
Обед														
33/2010	250/10	2,10	5,60	7,3	88	26,7	0,02	0,04	10,03	0,2	35,82	12,75	31,27	0,44
68/2010	90	9,45	13,23	10,53	198,9	5,8	0,02	0,06	0	0	23,57	17,29	92,97	1
113/2010	150	6,90	5,58	27,7	191,3	28,5	0,15	0,11	0,83	0,95	70,66	174,66	248,06	5,3
149/2010	50	0,50	2,20	3	34	10,62	0,01	0,01	1	0,05	2,55	3,6	7,05	0,16
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	22,75	27,31	91,79	699,20	71,88	0,30	0,27	14,19	2,38	152,63	237,90	478,29	9,25
Итого за день														
		33,07	55,86	158,57	1268,40	161,88	0,43	0,46	17,21	3,48	311,92	277,00	516,79	15,47
День 10-ый Пятница														
Завтрак														
121/2010	230/6	5,80	9,40	34,8	247	72,53	0,06	0,16	0,25	0,32	140,31	31,22	141,13	0,48
	20	5,26	5,32	0	70	71,4	0,009	0,114	0,21	0,12	300	17,1	58,2	0,21
	50	3,70	1,85	24,9	131	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	61	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08
	Итого	16,16	17,97	70,90	509,00	152,93	0,13	0,35	0,72	1,34	503,01	60,91	270,98	6,37
Обед														
21/21	60	0,90	2,70	6,5	56	0	0,02	0,02	3,8	16,39	9,35	0,42	23,09	0,42
37/2010	250/10	2,40	5,70	13,9	118	26,7	0,08	0,07	10,51	0,26	31,28	24,84	62,25	0,93
66/2010	90	13,05	10,80	11,52	196	2,33	0,054	0,99	0,045	2,82	31,29	24,89	126,11	1,29
137/2010	180/5	6,50	4,40	40	233	17,1	0,08	0,02	0	0,81	11,06	8,77	0,88	0,72
309/18	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
	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	27,75	24,31	127,78	843,00	46,39	0,37	1,23	15,16	24,19	170,40	133,10	372,84	7,06
Итого за день														
		43,91	42,28	198,68	1352,00	199,32	0,51	1,57	15,88	25,53	673,41	194,01	643,82	13,43
За 5 дней завтрак														
		78,70	116,02	360,69	2804,40	618,95	1,05	1,58	7,10	7,35	1555,47	345,04	1322,74	31,16
За 5 дней обед														
		127,68	133,77	527,49	3764,50	327,94	1,66	3,39	126,31	49,28	897,67	786,23	2128,60	37,83
Всего за 5 дней														
		206,38	249,79	888,18	6568,90	946,89	2,71	4,97	133,41	56,63	2453,14	1131,27	3451,34	68,99