

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
КОГОбУШ ОВЗ № 44

Директор  
ООО «Питание-Профтех»



(фамилия И.О.)

09.01.2025



2025 год.

Самылова О.С.  
(фамилия И.О.)

тел. 23-13-50

## МЕНЮ

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

<b>МЕНЮ 2025 7-11 лет</b>		<b>Витамины</b>										<b>Минеральные элементы мг</b>								
№ сб	Наименование	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	7-11 лет					7-11 лет								
							7-11 лет	В1 мг	В2 мг	С мг	Е мг	Са	Мg	Р	Fe					
	<b>День 1</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
123/2010	Каша пшенная молочная жидкая	230/6	8,40	10,30	38,8	282	0,17	0,16	0,24	0,32	144,15	49,18	184,49	1,31						
	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						
	Батон нарезной	2/25	3,70	1,85	24,9	131	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	105,86	12,18	78,3	0,11						
	Итого	0																		
	Итого	506	15,02	29,45	78,88	639,20	0,257	0,319	0,76	1,47	264,31	67,96	301,29	7,06						
	<b>Обед</b>																			
006/21	Салат из белокоч. капусты	60	1,30	2,70	6,2	57	0,02	0,03	12,99	0	35,3	12,32	0	0,45						
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	90	13,05	10,80	11,52	196	0,054	0,99	0,045	2,82										
227/21	Макаронные изделия отварные	150/4	5,30	4,07	32,25	190	0,06	0,015	0	0,81	9	7,07	39,2	0,72						
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	804	31,25	22,48	125,33	827,00	0,51	1,27	20,94	7,85	194,43	156,57	427,57	8,06						
	<b>Итого за день</b>		<b>46,27</b>	<b>51,93</b>	<b>204,21</b>	<b>1466,20</b>	<b>0,77</b>	<b>1,59</b>	<b>21,70</b>	<b>9,32</b>	<b>458,74</b>	<b>224,53</b>	<b>728,86</b>	<b>15,12</b>						
	<b>День 2-ой</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
120/2010	Каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,30	31,1	257	0,15	0,19	0,26	0,75	160,1	56,94	199	1,34						
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 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						
	Итого	511	17,50	17,00	68,70	499,00	0,23	0,33	0,56	1,64	366,24	87,91	367,08	2,56						
	<b>Обед</b>																			
17/21	Салат из моркови	60	0,06	5,30	5	72	0,02	0,02	1,06	0	12,59	17,45	0	0,33						
34/2010	Борщ с капустой и 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	90	13,50	19,30	13,9	286	0,06	0,09	0,35	0	19,8	20,43	0	1,61						
248/21	Соус томатный	50	0,06	2,30	3,4	38	0,012	0,013	1,36	0	2,93	4,48	0	0,2						
183/21	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,80	5,66	38,5	259	0,15	0,11	0,83	0,95	70,66	174,66	248,06	5,3						
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	29,22	38,77	128,66	1000,00	0,42	0,41	12,35	5,12	230,44	312,17	456,67	12,11						
	<b>Итого за день</b>		<b>46,72</b>	<b>55,77</b>	<b>197,36</b>	<b>1499,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,74</b>	<b>12,91</b>	<b>6,76</b>	<b>596,68</b>	<b>400,08</b>	<b>823,75</b>	<b>14,67</b>						













