

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
КОГОБУШ ОВЗ № 44

Директор  
ООО «Питание-Профтех»



Д.А. Суслопаров

\_\_\_\_\_

(фамилия И.О.)

28. 02. 2023



2023 год.

Сидорова Т.Л.

\_\_\_\_\_

(фамилия И.О.)

тел. 23-13-50

## МЕНЮ

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



	<b>День 3-ий Среда</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14/2/2010	Омлет натуральный	150/5	13,10	18,20	2,2	225	97,36	0,04	0,3	0,04	0,85	79,07	12,98	171,75	1,93		
17/2/2010	Салат из свежих с маслом	100	1,30	7,40	6	95	0	0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3		
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		
30/0/18	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		
	<b>Итого</b>		26,60	36,05	68,60	707,00	138,76	0,19	0,41	12,08	2,84	246,99	56,36	355,18	9,01		
	<b>Обед</b>																
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		
56/2010	Котлета рыбная	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		
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		
31/3/18	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	75	5,40	1,05	35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5	3,38		
	<b>Итого</b>		26,60	24,05	105,78	741,00	77,52	0,52	0,40	27,57	8,36	157,07	141,55	530,94	7,16		
	<b>Итого за день</b>																
			53,20	60,10	174,38	1448,00	216,28	0,71	0,81	39,65	11,20	404,06	197,91	886,12	16,17		
	<b>День 4-ий Четверг</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14/1/2010	Макаронны запеченные с сыром	250/10	13,00	21,10	43,5	421	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		
30/6/18	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	70	3,70	1,85	24,9	183,4	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6		
	<b>Итого</b>		20,02	40,55	82,28	830,60	209,60	0,16	0,27	0,58	2,42	335,70	53,84	310,42	7,69		
	<b>Обед</b>																
14/2018	Салат из свежих грунтов	100	0,80	4,50	3	55	0	0,02	0,03	3,84	0,24	20,49	11,69	0,53	0,53		
33/2010	Пиц из свежей капуста с картошкой	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		
197/10	Компот из вишни	200	0,20	0,10	25,4	99	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51	1,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,40	1,05	35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5	3,38		
	<b>Итого</b>		33,20	43,39	123,76	933,00	143,33	1,21	0,44	18,60	7,02	248,08	215,23	573,11	9,73		
	<b>Итого за день</b>																
			53,22	83,94	206,04	1763,60	352,93	1,37	0,71	19,18	9,44	583,78	269,07	883,53	17,42		

	<b>День 5-ый Пятница</b>															
	<b>Завтрак</b>															
145/2010	Запеканка из творога	120/25	22,30	16,40	32,7	363	96,3	0,07	0,37	0,54	0,05	248,45	34,96	277	0,68	
	Яйцо вареное	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68	
13/2018	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	4,5	63	0	0,03	0,02	6,9	0,03	14,29	13,13	9	0,63	
	Батон нарезной	60	4,44	2,22	29,9	157	0	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	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11	
	<b>Обед</b>	Итого	33,74	28,62	76,43	698,00	96,30	0,26	0,49	8,56	1,09	291,84	64,09	386,10	7,70	
	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>															
39/2010	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3,48	3,36	21,48	132	15,44	0,1	0,07	7,92	0,2	18,12	25,12	69,64	1,03	
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	
137/2010	Вермишель отварная	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	Напиток лимонный	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	75	5,40	1,05	35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5	3,38	
	Итого за день		29,94	21,29	127,96	820,00	42,53	0,41	0,31	10,31	6,82	100,54	111,90	439,31	7,20	
	<b>Всего за 5 дней</b>		63,68	49,91	204,39	1518,00	138,83	0,67	0,79	18,87	7,91	392,38	175,99	825,41	14,90	
	<b>Всего за 5 дней завтрак</b>		120,47	159,85	402,09	3637,20	790,72	1,11	1,90	22,75	9,50	1688,24	338,12	1715,20	38,94	
	<b>Всего за 5 дней обед</b>		157,80	156,87	614,34	4400,00	480,53	3,32	2,03	85,69	32,73	820,83	898,77	2671,60	46,07	
	<b>Всего за 5 дней</b>		278,27	316,72	1016,43	8037,20	1271,25	4,43	3,92	108,44	42,23	2509,07	1236,89	4386,80	85,01	
	<b>День 6-ый Понедельник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
120/2010	Каша овсяная молочная жидкая	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	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,9	94	18	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	90	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	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6	
	Итого	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	
	<b>Обед</b>															
	Салат из свежесы с лимоном	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	
18/2010	Суп из овощей	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	
69/18	Котлеты рубленые из птицы	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	
88/2010	Макаронные изделия отварные	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	
137/2010																
	Напиток из смородины	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	
314/2018	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,40	1,05	35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5	3,38	
	Итого	Итого	33,86	35,03	119,98	927,00	120,94	0,39	0,32	11,89	4,34	118,58	108,14	448,57	8,67	
	<b>Итого за день</b>		52,02	67,33	216,06	1672,20	318,27	0,69	0,69	12,69	7,18	422,89	195,33	814,78	21,50	

	<b>День 7-ой Впюрник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
	Каша пшеничная молочная жидкая	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	
210/18	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50		4,5	63	0	0,03	0,02	6,9	0,03	0,03	14,29	13,13	9	0,63	
13/2018	Бутерброд с сыром	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	Чай с молоком с сахаром	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	17,20	17,50		74,00	518,00	104,96	0,23	0,32	7,66	1,64	338,33	76,04	337,68		3,46	
	<b>Обед</b>																	
	Борщ с капустой с картофелем	250/10	1,90	5,50		12	105	30,24	0,05	0,06	9,54	0,3	42,93	25,02	56,68		1,16	
34/2010	Быточек из говядины	100	17,40	14,30		15,4	262	3,11	0,07	0,14	0,06	3,75	41,72	33,19	168,14		1,71	
66/2010	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	
117/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20		3	34	10,62	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66		0,12	
149/2010	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10		31,2	121	0	0,04	0,08	0,8	2,75	70,93	45,68	63,51		1,44	
310/18	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,40	1,05		35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5		3,38	
		Итого	29,70	28,19		133,86	901,00	83,68	0,38	0,42	11,61	9,49	244,18	218,21	573,47		9,17	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,90</b>	<b>45,69</b>		<b>207,86</b>	<b>1419,00</b>	<b>188,64</b>	<b>0,61</b>	<b>0,74</b>	<b>19,27</b>	<b>11,13</b>	<b>582,51</b>	<b>294,25</b>	<b>911,15</b>		<b>12,63</b>	
	<b>День 8-ой Среда</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
	Каша пшеничная молочная с маслом	230/6	8,40	10,30		38,8	282	86,33	0,19	0,18	0,26	0,36	157,16	53,47	201,14		1,42	
123/2010	Яйцо вареное	40	6,00	5,50		0,03	78	0	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	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5		5,6	
306/18	Какао на молоке	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	25,10	22,60		102,23	716,00	104,33	0,38	0,41	0,78	1,48	293,29	95,34	402,33		8,60	
	<b>Обед</b>																	
	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,00		7,6	83	0	0,02	0,03	26,75	0,03	48,05	14,46	9		0,59	
ноя.18	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,40	6,40		11,7	115	9	0,03	0,03	7,21	2,92	32,91	15,31	60,55		0,55	
43/2010	Быточки рыбные	100	14,90	11,40		12,9	215	9,94	0,08	0,1	0,15	5	41,69	28,29	150,13		1,11	
56/2010	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	
94/2010																		
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	75	5,40	1,05		35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5		3,38	
		Итого	28,20	29,85		108,58	812,00	49,50	0,45	0,38	49,63	10,03	201,23	142,01	480,45		7,85	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,30</b>	<b>52,45</b>		<b>210,81</b>	<b>1528,00</b>	<b>153,83</b>	<b>0,83</b>	<b>0,78</b>	<b>50,41</b>	<b>11,51</b>	<b>494,52</b>	<b>237,35</b>	<b>882,78</b>		<b>16,45</b>	

<b>День 9-ий Чемерз</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
145/2010	Запеканка из творога	120/25	22,30	16,40	32,7	363	96,3	0,07	0,37	0,54	0,05	248,45	34,96	277	0,68			
17/2010	Салат из свежих с маслом	100	1,30	7,40	6	95	0	0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3			
	Масло сливочное порционное	20	0,02	14,50	0,28	132,2	90	0,002	0,024	0	0,2	4,8	0,1	6	0,04			
	Батон нарезной	75	3,70	1,85	24,9	183,4	0	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	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11			
	<b>Обед</b>	Итого	27,42	40,15	73,18	810,60	186,30	0,15	0,43	13,66	1,34	271,15	54,66	336,50	6,73			
33/2010	Пиц 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			
68/2010	Эрамы из говядины	100	10,50	14,70	11,7	221	6,44	0,02	0,07	0	0	26,19	19,21	103,3	1,12			
183/18	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,4	288	45,23	0,23	0,17	1,3	1,49	81,26	200,85	285,26	6,09			
149/2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3	34	10,62	0,01	0,01	0,08	0,04	2,04	2,88	5,66	0,12			
313/18	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,8	77	0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83			
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,40	1,05	35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5	3,38			
	Итого		29,10	30,35	122,38	873,00	92,87	0,45	0,37	14,98	3,58	182,01	284,02	580,05	12,06			
	<b>Итого за день</b>		<b>56,52</b>	<b>70,50</b>	<b>195,56</b>	<b>1683,60</b>	<b>279,17</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>28,64</b>	<b>4,92</b>	<b>453,16</b>	<b>338,68</b>	<b>916,55</b>	<b>18,79</b>			
<b>День 10-ий Дамница</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
142/2010	Омлет натуральный	120/5	10,50	15,30	1,8	186	81,43	0,03	0,24	0,03	0,69	63,37	10,39	137,56	1,55			
14/2018	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3	55	0	0,02	0,03	3,84	0,24	20,49	11,69	0,53	0,53			
	Сыр порционный	30	7,89	7,98	0	115	71,4	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	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	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08			
	Итого		27,99	32,88	65,80	679,00	161,83	0,12	0,46	4,34	1,95	446,56	51,77	267,94	7,97			
	<b>Обед</b>																	
37/2010	Расходник домашний	250/10	2,40	5,70	13,9	118	26,7	0,08	0,07	10,51	0,26	31,28	21,84	62,25	0,963			
66/2010	Шницель 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			
137/2010	Макаронные изделия отварные	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			
309/18	Компот из яблок	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			
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,40	1,05	35,18	165	0,38	0,15	0,068	0	1,73	24,75	42,75	145,5	3,38			
	Итого		29,96	23,64	132,98	859,00	53,79	0,43	0,39	11,37	9,61	181,09	153,20	493,49	8,48			
	<b>Итого за день</b>		<b>57,95</b>	<b>56,52</b>	<b>198,78</b>	<b>1538,00</b>	<b>215,62</b>	<b>0,55</b>	<b>0,85</b>	<b>15,71</b>	<b>11,56</b>	<b>627,65</b>	<b>204,97</b>	<b>761,43</b>	<b>16,45</b>			
	<b>За 5 дней завтрак</b>		<b>115,87</b>	<b>145,43</b>	<b>411,29</b>	<b>3468,80</b>	<b>754,75</b>	<b>1,18</b>	<b>1,99</b>	<b>27,24</b>	<b>9,25</b>	<b>1653,64</b>	<b>365,00</b>	<b>1710,66</b>	<b>39,59</b>			
	<b>За 5 дней обед</b>		<b>150,82</b>	<b>147,06</b>	<b>617,78</b>	<b>4372,00</b>	<b>400,78</b>	<b>2,10</b>	<b>1,87</b>	<b>99,48</b>	<b>37,05</b>	<b>927,09</b>	<b>905,58</b>	<b>2576,03</b>	<b>46,23</b>			
	<b>Всего за 5 дней</b>		<b>266,69</b>	<b>292,49</b>	<b>1029,07</b>	<b>7840,80</b>	<b>1155,53</b>	<b>3,28</b>	<b>3,86</b>	<b>126,72</b>	<b>46,30</b>	<b>2580,73</b>	<b>1270,58</b>	<b>4286,69</b>	<b>85,82</b>			