

СОГЛАСОВАНО

Директор
КОГОБУШ ОВЗ № 44



Д.А. Сулопаров

(фамилия И.О.)

28.02.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Питание-Профтех»



2023 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 № 1 Понедельник 2023г

№ сб	Наименование	Масса, г					Витамины					Минеральные элементы мг					
		7-1 лет	7-1 лет	7-1 лет	7-1 лет	7-1 лет	7-11 лет					7-11 лет					
	Зеленка					А мкг	В1 мг	В2 мг	С мг	Е мг	Са	Mg	P	Fe			
120/2010	Каши овсяная молочная жидкая	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		
	Масло сливочное порционно	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	2/25	3,70	1,85	24,9	131	0	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	18	0,03	0,12	0,52	0,1	105,86	12,18	78,3	0,11		
	Итого	506															
	Обед		14,32	30,45	71,18	181,91	0,237	0,349	0,78	1,9	280,26	75,72	315,8	7,09			
14/2018	Салат из свежих огурцов	60	0,60	3,60	2,4	44	0	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42	23,09	0,42		
42/2010	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,5	144	17,7	0,24	0,11	7,1	0,31	31,42	38,11	101,75	1,9		
136/18	Котлета рубленая из птицы	90	18,20	22,40	11,5	260	64,92	0,09	0,15	0,75	1,1	26,56	28,34	187,43	2,38		
137/2010	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,07	32,25	190	17,1	0,06	0,015	0	0,81	9	7,07	39,2	0,72		
309/18	Компот из изюма	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 ржанно-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	820	35,70	34,98	121,51	878,00	99,98	0,55	0,42	11,72	22,52	163,75	148,12	511,98	9,12		
	Итого за день		50,02	65,43	192,69	1492,20	281,89	0,79	0,77	12,50	24,42	444,01	223,84	827,78	16,21		
	День 2-ой Вторник																
	Завтрак																
208/18	Каши пшеница молочная жидкая	180/5	6,50	8,00	30,7	221	71,15	0,17	0,16	0,24	0,32	144,15	49,18	184,49	1,31		
	Сыр порционный	25	6,58	6,65	0	92,5	59,5	0,006	0,076	0,14	0,08	250	13,75	150	0,17		
301/18	Чай с молоком и 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		
	Батон нарезной	90	6,60	3,00	4,5	235,8	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6		
	Итого	500	21,08	19,05	46,40	610,30	139,65	0,24	0,31	0,64	1,30	456,85	75,52	406,14	7,16		
	Обед																
13/2018	Салат из свежих помидоров	60	0,70	3,60	3,6	51	0	0,03	0,02	5,52	0,03	11,43	10,5	9	0,5		
	Борщ с капустой и картофелем	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	Котлета "Здоровье"	90	13,50	10,92	6,3	180	35,76	0,07	0,16	0,55	0,41	40,13	31,28	163,78	1,67		
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		
113/2010	Каши гречневая рассыпчатая	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		
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 ржанно-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	27,30	28,60	93,26	739,30	101,84	0,41	0,41	17,45	2,94	184,57	272,64	576,82	11,69			
	Итого за день	48,38	47,65	139,66	1349,60	241,49	0,65	0,72	18,09	4,24	641,42	348,16	982,96	18,85			

	День 3-ий среда														
	Завтрак														
14/2/2010	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
17/2/2010	Салат из свежих с маслом	80	1,00	5,90	4,8	76	0	0,01	0,02	0,59	3,01	24,28	12,9	25,55	0,83
2/2010	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/1,5	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
	Батон нарезной	35	2,60	1,30	17,43	91,7	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Обед	520	22,60	31,10	59,53	609,70	122,83	0,17	0,36	0,66	5,45	250,80	54,67	325,54	9,17
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
56/2010	Котлета рыбная	90	13,41	10,26	11,6	193,5	8,95	0,09	0,1	0,14	4,5	37,52	25,46	135,12	1
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
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 за день	780	23,31	22,56	92,76	664,50	66,09	0,43	0,36	26,90	6,21	136,39	117,97	407,75	5,67
			45,91	53,66	152,29	1274,20	188,92	0,60	0,71	27,56	11,66	387,19	172,64	733,29	14,84
	День 4-ий четверг														
	Завтрак														
141/2010	Макаронь, 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
	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
306/18	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	50	3,70	1,85	24,9	131	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Обед	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
14/2018	Салат из свежих огурцов	60	0,60	3,60	2,4	44	0	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42	23,09	0,42
	Ши из свежей капуста 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
33/2010	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
88/2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,33	4,20	30,9	178	28,5	0,05	0,05	0,08	0,66	44,79	49,77	97,08	0,99
117/2010	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
149/2010	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
197/10	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 за день	880	28,53	38,80	103,98	813,00	131,00	0,33	0,40	15,73	22,31	206,49	169,06	506,43	8,09
			47,51	71,00	182,62	1496,10	290,00	0,48	0,64	16,31	24,70	520,90	222,11	799,06	15,67

	День 5-ый Пяница														
	Завтрак														
14/2010	Запеканка из творога	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
13/2018	Салат из свежих помидоров	80	0,70	3,60	3,6	51	0	0,03	0,02	5,52	0,03	11,43	10,5	9	0,5
	Ябло вареное	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,075	0,06	0	0,12	12	6,3	50,7	0,51
	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
30/2/18	Чай с сахаром с лимонном	200/7	0,10	0,00	9,3	37	0	0	0	1,12	0	3,6	1,1	0	0,11
		502													
	Обед	Итого	29,40	24,95	67,43	613,00	82,00	0,22	0,42	7,13	1,05	256,36	54,95	332,16	7,30
	Суп картофельный с капустой домашней	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	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
66/2010	Вермишель отварная	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
13/7/2010	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
31/3/18	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
		740	25,05	18,30	104,93	683,00	15,46	0,30	1,18	41,94	7,60	169,02	114,68	362,61	6,01
	Итого за день		54,45	43,25	172,36	1296,00	97,46	0,52	1,59	49,07	8,65	425,38	169,63	694,77	13,31
	За 5 дней завтрак		106,38	137,75	323,18	3130,30	685,39	1,01	1,68	9,79	12,09	1558,68	313,91	1672,27	38,30
	За 5 дней обед		139,89	143,24	516,44	3777,80	414,37	2,02	2,75	113,74	61,58	860,22	822,47	2365,59	40,58
	Всего за 5 дней		246,27	280,99	839,62	6908,10	1099,76	3,03	4,43	123,53	73,67	2418,90	1136,38	4037,86	78,88
	День 6-ой Понедельник														
	Завтрак														
120/2010	Каша овсяная молочная жиждка	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	Кофейный напиток на молоке	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
	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
		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														
	Салат из свецы с изюмом	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
18/2010	Суп из овощей	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
69/18	Котлеты 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
88/2010	Макаронные изделия отварные	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
13/7/2010															
	Итого														
	Напиток из скорородины	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
31/4/2018	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
		820	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 Выпечки															
	Завтрак															
	Каша пшеничная молочная жидкая															
209/18	Саглат из свежих помидоров	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
13/2018	Булгурборд с сыром	60	0,70	3,60		3,6	51	0	0,03	0,02	5,52	0,03	11,43	10,5	9	0,5
1/2010	Чай с молоком и сахаром	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
301/18	Итого	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
	Обед	540	17,00	16,60		73,10	506,00	104,96	0,23	0,32	6,28	1,64	335,47	73,41	337,68	3,33
	Борщ с капустой и картофелем	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	Выпечка 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
66/2010	Каша рисовая рассыпчатая	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	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
149/2010	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10		31,2	121	0	0,01	0,05	80	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
310/18	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	800	22,88	23,58		112,13	744,30	68,41	0,26	1,19	89,83	5,71	143,25	130,69	378,30	6,24
	Итого за день		39,88	40,18		185,23	1250,30	173,37	0,49	1,51	96,11	7,35	478,72	204,10	715,98	9,57
	День 8-ой Среда															
	Завтрак															
	Каша пшеничная молочная жидкая															
123/2010	Яйцо вареное	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
	Батон нарезной	40	6,00	5,50		0,03	78	0	0,075	0,06	0	0,12	12	6,3	50,7	0,51
	Итого	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	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
	Итого	526	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															
	Саглат из квашеной капусты	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/	Суп крестьянский с крупой	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	Выпечка рыбные	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
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
146/18	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
311/18	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	24,50	27,36		94,06	732,00	49,38	0,39	0,35	43,08	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-ий Чемерга															
Завтрак															
145/2010	Затеканка из творога	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
17/2010	Салат из свежих с маслом	100	1,30	7,40	6	95	0	0,01	0,02	0,74	3,76	30,49	16,21	32,11	1,04
	Масло сливочное порционно	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	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	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
	Обед	502	Итого	24,02	37,75	70,08	172,00	0,13	0,38	2,35	4,86	268,22	54,46	310,57	7,37
33/2010	Шпи 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
68/2010	Эрвазы из говядины	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	Каши Гречневая рассыпчатая	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	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 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	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	800	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		46,77	65,06	161,87	1410,40	243,88	0,43	0,64	16,54	7,24	420,85	292,36	788,86	16,62
День 10-ий Папица															
Завтрак															
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	80	0,60	3,60	2,4	44	0	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42	23,09	0,42
	Сыр порционный	20	5,26	5,32	0	70	71,4	0,009	0,114	0,21	0,12	300	17,1	58,2	0,21
	Батон нарезной	75	5,55	2,78	37,35	196	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
301/18	Чай с молоком и 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		23,31	28,40	52,75	557,00	161,83	0,12	0,45	3,57	18,10	435,42	40,50	290,50	7,86
	Обед														
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	Шницель 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
137/2010	Макaronные изделия отварные	150	5,30	4,07	32,25	190	17,1	0,06	0,015	0	0,81	9	7,07	39,2	0,72
309/18	Компот из яблома	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	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	750	25,65	21,28	113,53	744,00	46,39	0,33	1,20	11,36	7,80	158,99	130,98	388,07	6,64
	Итого за день		48,96	49,68	166,28	1301,00	208,22	0,46	1,65	14,93	25,90	594,41	171,48	678,57	14,50
	За 5 дней завтрак		100,19	133,95	344,44	2973,40	709,85	1,05	1,86	13,74	27,90	1595,65	333,04	1623,33	33,97
	За 5 дней обед		124,78	130,83	512,04	3656,50	327,94	1,59	3,34	201,71	30,90	826,42	741,39	2083,28	36,54
	Всего за 5 дней		224,97	264,78	856,48	6629,90	1037,79	2,64	5,20	215,45	58,80	2422,07	1074,43	3706,61	70,51