


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
КОГОБУШ ОВЗ № 44



Д.А. Суслопаров  
-----  
(фамилия И.О.)  
09.01.2024

Директор  
ООО «Питание-Профтех»



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

## МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню для организации питания  
детей возрастной категории 17 лет и старше

№ сб	МЕНЮ 2024г 17 лет и старше										Минеральные вещества, мг									
	Наименование					Витамины					12 лет и старше					12 лет и старше				
	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А МКГ	В1 мг	В2 мг	С мг	Е мг	Са	Mg	P	Fe						
	12лет-стар	12лет-стар	12лет-стар	12лет-стар	12лет-стар	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше						
206/2021	Завтрак	250/10	9,60	12,70	40,1	321	80,33	0,25	0,23	0,65	0,82	178,68	71,85	216,31	2,04					
	Каша овсяная молочная жидкая	20	0,02	14,50	0,28	132,2	90	0,002	0,024	0	0,02	4,8	0,1	6	0,04					
	Масло сливочное	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6					
	Батон нарезной	200	2,90	2,80	14,9	94	18	0,03	0,12	0,52	0,1	106	12,18	78,3	0,13					
304/2018	Кофейный напиток на молоке																			
	Итого	580	19,92	33,70	105,08	809,20	188,33	0,337	0,389	1,17	1,79	298,98	90,63	333,11	7,81					
	Обед																			
	Салат из белочка, капуста	120	2,50	5,40	12,3	113	0	0,02	0,03	3,84	0,24	20,49	11,69	0,53	0,53					
006/21	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					
42/2010	Суп картофельный с бобовыми	100	15,00	12,30	7	200	35,76	0,07	0,16	0,55	0,41	40,13	31,28	163,78	1,67					
67/2010	Котлета "Здоровье"	220/10	8,00	8,10	48,9	311	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99					
	Макаронные изделия отварные	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					
137/2010	Комлот из пшона	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,11	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26					
309/18	Хлеб ржано-пшеничный	Итого	37,10	30,71	143,56	1008,00	77,32	0,56	0,46	12,29	5,99	191,87	165,00	480,66	8,79					
	Итого за день	950	57,02	64,41	248,64	1817,20	265,65	0,90	0,84	13,46	7,78	490,85	255,63	813,77	16,60					
	День 2-ой Вторник																			
	Завтрак																			
208/18	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,40	10,30	38,8	282	77,33	0,19	0,18	0,26	0,34	156,68	53,46	200,54	1,42					
	Сыр порционный	25	6,58	6,65	0	92,5	71,4	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	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,2	6,09	39,15	0,08					
	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					
	Итого	561	23,78	22,05	99,80	697,50	157,73	0,26	0,37	0,73	1,36	519,38	83,15	330,39	7,31					
	Обед																			
17/21	Салат из моркови	120	1,30	10,60	9,9	144	0	0,03	0,02	6,9	0,03	14,29	13,13	9	0,63					
34/2010	Борщ с капустой с 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					
88/2010	Котлеты рубленные 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					
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					
183/18	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,40	9,40	63	401	39,33	0,43	0,22	0	1,3	23,45	22,58	248,06	7,59					
197/10	Комлот 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	50	3,60	0,70	23,46	110	0,26	0,11	0,045	0	1,16	16,49	28,5	97	2,26					
	Итого за день	1037	42,10	53,40	149,56	1250,00	139,71	0,74	0,58	16,48	6,64	190,80	361,08	658,76	15,39					
	Итого за день	6588	75,45	249,36	1947,50	297,44	1,00	0,94	17,21	8,00	710,18	444,23	989,15	22,70						

<b>День 3-ий Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
207/21	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,30	10,10	38,4	272	0	0,07	0,19	0,67	0	156,54	35,23	0	0,54
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
300/18	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
	Итого	590	18,50	20,55	98,80	659,00	41,40	0,20	0,29	0,71	1,75	319,66	66,61	162,43	7,32
<b>Обед</b>															
17/2010	Салат из свежлы с маслом	120	1,30	7,40	6	114	0	0,024	0,018	12	0,24	4,8	12	21	0,3
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
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
146/18	Картофельное пюре	220	4,50	7,20	29,4	203	34,98	0,17	0,15	15,22	0,31	52,21	41,66	129,7	1,51
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	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	950	26,50	33,10	102,76	831,00	68,59	0,47	0,44	41,49	5,84	157,52	148,15	493,32	7,72
<b>Итого за день</b>															
			45,00	53,65	201,56	1490,00	109,99	0,67	0,73	42,20	7,59	477,18	214,76	655,75	15,04
<b>День 4-ий Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
141/2010	Макаронны запеченные с сыром	230/10	11,90	20,00	40	392	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
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	100	7,40	3,70	49,8	262	0	0,055	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	5,6
	Итого	560	22,62	41,30	103,68	880,20	209,60	0,16	0,27	0,58	2,42	335,70	53,84	310,42	7,69
<b>Обед</b>															
21/21	Салат Витаминный	120	1,80	5,40	13	111	0	0,03	0,04	6,34	0,24	34,74	18,33	0,53	0,91
33/2010	Щи 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
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	250/7	6,00	6,50	61,3	334	39,33	0,06	0,04	0	0,92	7,62	41,58	0	0,86
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
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	1037	34,40	45,30	140,66	1032,00	143,21	1,13	0,33	21,50	3,72	132,49	135,93	329,06	7,14
	Итого за день		57,02	86,60	244,34	1912,20	352,81	1,29	0,59	22,08	6,14	468,19	189,77	639,48	14,83

<b>День 5-ый Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
145/2010	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
	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68
006/21	120	2,50	5,40	12,3	113	0	0,02	0,03	3,84	0,24	20,49	11,69	0,53	0,53
	100	7,40	3,70	49,8	262	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
	Итого	38,30	31,00	104,13	853,00	96,30	0,25	0,50	5,50	1,30	298,04	62,65	377,63	7,60
<b>Обед</b>														
39/2010	250	3,48	2,80	17,9	110	15,44	0,1	0,07	7,92	0,2	18,12	25,12	69,64	1,03
56/2010	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
137/2010	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	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	28,54	19,78	112,76	740,00	51,22	0,42	0,28	10,43	8,50	100,59	98,41	402,82	5,71
<b>Итого за день</b>														
		66,84	50,78	216,89	1593,00	147,52	0,67	0,77	15,93	9,80	398,63	161,06	780,45	13,31
		123,12	148,60	511,49	3898,90	693,36	1,20	1,81	8,69	8,62	1771,76	356,88	1513,98	37,73
		168,64	182,29	649,30	4861,00	480,05	3,32	2,07	102,19	30,69	773,27	908,57	2364,62	44,75
		291,76	330,89	1160,79	8759,90	1173,41	4,52	3,88	110,88	39,31	2545,03	1265,45	3878,60	82,48
<b>День 6-ой Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
120/2010	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	200	2,90	2,80	14,9	94	18	0,03	0,12	0,52	0,1	106	12,18	78,3	0,13
	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
	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	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>														
18/2010	120	1,30	5,30	15,3	133	0	0,01	0,03	1,63	2,72	27,17	16,11	31,6	1,03
69/18	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
88/2010	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
137/2010	220/10	8,00	8,10	48,9	311	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
	Итого	33,70	46,70	118,46	955,00	120,82	0,34	0,30	11,89	3,77	110,32	93,89	403,07	7,55
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	51,86	70,20	214,54	1700,20	318,15	0,64	0,67	12,69	6,61	414,63	181,08	766,28	20,38
<b>Итого за день</b>														

<b>День 7-ой Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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	120	1,30	10,60	9,9	144	0	0,03	0,02	6,9	0,03	14,29	13,13	9	0,63
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	17,60	23,60	79,40	599,00	104,96	0,23	0,32	7,66	1,64	338,33	76,04	337,68	3,46
<b>Обед</b>														
	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	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	250/10	6,20	9,00	62,5	366	39,33	0,06	0,06	1,13	0,92	61,81	68,69	133,98	1,36
117/2010	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	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	30,90	31,71	148,76	1007,00	83,56	0,33	0,40	11,61	8,92	235,92	203,96	524,97	8,05
<b>Итого за день</b>														
		48,50	55,31	228,16	1606,00	188,52	0,56	0,72	19,27	10,56	574,25	280,00	862,65	11,51
<b>День 8-ой Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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	40	6,00	5,50	0,03	78	0	0,1	0,08	0	0,16	16	8,4	67,6	0,68
	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	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>														
	120	1,60	5,00	7,6	99	0	0,02	0,03	26,75	0,03	48,05	14,46	9	0,59
ноя.18	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	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	230	4,70	7,30	30,7	215	34,98	0,14	0,12	12,45	0,31	42,72	34,08	129,7	1,24
94/2010														
	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	27,40	30,90	103,56	822,00	54,18	0,38	0,34	48,16	9,50	188,13	123,77	450,21	6,58
<b>Итого за день</b>														
		52,50	53,50	205,79	1538,00	158,51	0,76	0,74	48,94	10,98	481,42	219,11	852,54	15,18

<b>День 9-ый Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
205/21	Каша манная молочная жидкая	250/10	7,70	10,30	37,9	278	0	0,09	0,2	0,68	0,05	162,14	24,14	0	0,53
17/2010	Салат из свеклы 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	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
	Итого		12,82	34,05	78,38	673,20	90,00	0,17	0,26	13,80	1,34	184,84	43,84	59,50	6,58
	<b>Обед</b>														
33/2010	Щи 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	Зразы 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	250/10	14,70	11,90	64,4	455	39,33	0,31	0,16	0	1,3	16,88	159,54	248,06	5,47
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	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		31,60	35,10	129,66	985,00	86,85	0,48	0,34	13,68	2,82	109,37	228,46	494,35	10,32
	<b>Итого за день</b>		44,42	69,15	208,04	1658,20	176,85	0,65	0,59	27,48	4,16	294,21	272,30	553,85	16,90
	<b>День 10-ый Пятница</b>														
	<b>Завтрак</b>														
207/21	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,30	10,10	38,4	272	0	0,07	0,19	0,67	0	156,54	35,23	0	0,54
21/21	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	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	580	20,36	20,52	99,40	665,00	80,40	0,14	0,38	1,14	1,02	519,24	64,92	129,85	6,43
	<b>Обед</b>														
21/21	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,8	93	0	0,02	0,04	6,34	0	34,74	18,33	0	0,91
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	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	220/10	8,00	8,10	48,9	311	23,6	0,09	0,03	0	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
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 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	940	31,30	31,01	142,26	980,00	53,67	0,40	0,41	17,71	9,04	207,57	157,28	444,99	8,27
	<b>Итого за день</b>		51,66	51,53	241,66	1645,00	134,07	0,54	0,78	18,85	10,06	726,81	222,20	574,84	14,70
	<b>За 5 дней завтрак</b>		94,04	133,07	455,49	3398,40	577,02	1,22	1,74	24,18	8,32	1640,01	367,33	1295,57	37,90
	<b>За 5 дней обед</b>		154,90	166,62	642,70	4749,00	399,08	1,93	1,77	103,05	34,05	851,31	807,36	2314,59	40,77
	<b>Всего за 5 дней</b>		248,94	299,69	1098,19	8147,40	976,10	3,15	3,50	127,23	42,37	2491,32	1174,69	3610,16	78,67