


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е. В. Масленников

**МЕНЮ**

четверг

на 01 Февраля 2024 год

**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>37,1</b>	<b>28,6</b>	<b>73,69</b>	<b>629,5</b>	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Перец болгарский порционно	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба тушёная с овощам(минтай) 80/40	120	18,31	12,61	12,2	189,1	204
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506/1
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>41,42</b>	<b>35,42</b>	<b>120,84</b>	<b>934,47</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1120</b>	<b>41,9</b>	<b>35,42</b>	<b>135,76</b>	<b>1630,97</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>37,1</b>	<b>28,6</b>	<b>73,69</b>	<b>629,5</b>	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Перец болгарский порционно	100	0	7,5	4	139	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>47,29</b>	<b>39,54</b>	<b>124,98</b>	<b>1001,83</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,77</b>	<b>39,54</b>	<b>139,9</b>	<b>1698,33</b>	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко