

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

МЕНЮ

Понедельник

на 02 Декабря 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	1
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	60
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2x
итого за завтрак		520	23,81	28,04	69,72	754,72	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Томаты в с/с	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп крестьянский с мясом и сметаной 230/15/5	250	10	4,1	18,1	156	134
	Сердце тушенное в соусе 80/40	120	21,52	16,24	0,7	232,8	406
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1x
Итого за обед		890	41,23	31,97	130,05	814,67	0
Итого за день:			41,71	31,97	144,97	1636,39	

Неделя 2 день 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	1
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	60
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2x
итого за завтрак		520	23,81	28,04	69,72	754,72	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Томаты в с/с	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп крестьянский с мясом и сметаной 250/15/5	270	10,3	4,4	18,3	159	134
	Сердце тушенное в соусе 100/50	150	26,9	20,3	0,89	291	406
	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	516
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1x
Итого за обед		970	47,96	37,56	137,49	919,97	
Итого за день:			48,44	37,56	152,41	1741,69	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко