

Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 и.о.директора: _____ Л.В.Тарабаева

МЕНЮ

на 03 Марта 2025 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	24,41	28,62	81,42	769,4	
	Киви	100	0,53	0	14,92	57	3ф
итого фрукты		100	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	90	0,7	4,1	2,5	49,9	22
	Суп крестьянский с мясом и сметаной 230/15/5	250	10	4,1	18,1	159	54-11с-2020
	Шницель, биточки, котлеты	100	11,93	10,23	12	165,75	451
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		920	35,45	28,98	148,24	942,35	0
Итого за день:			35,98	28,98	163,16	1768,75	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	24,41	28,62	81,42	769,4	
	Киви	100	0,53	0	14,92	57	3ф
итого фрукты		100	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	90	0,7	4,1	2,5	49,9	22
	Суп крестьянский с мясом и сметаной 250/15/5	270	10,3	4,4	18,3	159	54-11с-2020
	Шницель,биточки,котлеты	100	11,93	10,23	12	165,75	451
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		970	37,08	30,78	156,05	992,45	0
Итого за день:			37,61	30,78	170,97	1818,85	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко