

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

МЕНЮ

03 Апреля 2024 год

Среда

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	27	23,94	24,66	430,2	405
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Печенье	30	1,08	2	8,4	108	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Итого за завтрак	450	32,13	26,54	71,2	758,2	
	Мандарины	180	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		180	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеж.огурцов помидор	90	0	7,1	3,65	137	50
	Суп лапша домашняя с птицей	250	3,1	6,2	14,2	150	106/1
	Чахобили 80/50	130	23,45	13,5	3,4	197,6	210/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из сухофруктов(изюма)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		900	38,28	34,68	129,39	962,47	
Итого за день:		1080	38,81	34,68	144,31	1777,67	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	27	23,94	24,66	430,2	405
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Печенье	30	1,08	2	8,4	108	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Итого за завтрак	450	32,13	26,54	71,2	758,2	
	Мандарины	180	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		180	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0	7,5	4	139	50
	Суп лапша домашняя с птицей	275	3,41	6,82	15,62	165	106
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Чахобили 100/50	150	26,45	14,5	3,8	247,5	210
	Компот из сухофруктов(изюма)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		985	42,92	38,2	139,17	1079,47	
Итого за день:			43,45	38,2	154,09	1894,67	

Медсестра _____

Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____

М.А.Завозненко