

Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 и.о.директора: *Медведева* М.А.Медведева

МЕНЮ

Вторник

на 04 Февраля 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Капуста тушённая	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Огурец свежий порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		550	19,65	36,6	41,64	627,7	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90	49	3	0	9	16
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,62	12,62	184	54-2с-2020
	Запеканка из пшеницы с рисом	220	24,78	27,34	30,14	297,34	482
	Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
Итого за обед		890	95,14	54,49	120,01	846,86	
Итого за день:			95,67	54,49	134,93	1531,56	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Капуста тушённая	180	4,32	6	17,4	142,44	54-8г-2020
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Огурец свежий порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		580	20,37	37,6	44,54	651,44	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90	49	3	0	9	16
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	8,23	13,63	331,2	54-2с-2020
	Запеканка из пшеницы рисом	220	24,78	27,34	30,14	297,34	482
	Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
Итого за обед		910	96,43	55,1	121,02	994,06	
Итого за день:			96,96	55,1	135,94	1702,5	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко