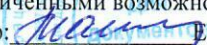


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников



МЕНЮ

04 Декабря 2023 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	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
	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		480	18,71	23,44	69,42	691,92	
	Виноград	150	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		150	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	90	1,26	2,07	3,51	37,35	13
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/15/5	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	505/1
	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	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		670	32,33	31,29	138,39	829,57	0
Итого за день:			32,81	31,29	153,31	1588,49	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	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
	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		480	18,71	23,44	69,42	691,92	
	Виноград	150	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		150	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	100	1,4	2,3	3,9	41,5	13
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Шницель мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	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	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		710	34,43	33,85	146,48	894,5	
Итого за день:			34,91	33,85	161,4	1653,42	

Медсестра _____  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко