


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

МЕНЮ

Вторник

на 05 Сентября 2023 год

Меню приготовляемых блюд возраст с 7 до 12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецепт уры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Помидоры свежие порционно | 50 | 3,45 | 0 | 8,75 | 49,5 | 18 |
| | Сосиски отварные | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 261 | 413 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 516 |
| | Соус красный основной | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 587 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 222 | 0 | 0 | 15 | 60 | 301 |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 | 4,05 | 0,6 | 7,54 | 102 | 2 |
| итого за завтрак | | 612 | 25,05 | 33,05 | 71,14 | 737 | |
| | Груша | 100 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 100 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | |
| обед | Винегрет овощной | 90 | 0,6 | 5,1 | 2 | 12 | 15 |
| | Суп овощной с мясом и | 250 | 13,5 | 6,75 | 11 | 159 | 102/1 |
| | Запеканка картофельная с субпродуктами | 250 | 18,25 | 24,5 | 14,25 | 350 | 205 |
| | Соус красный основной | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 587 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0 | 0 | 35,5 | 92 | 50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 3,86 | 0,38 | 38,5 | 101,37 | 3 |
| Итого за обед | | 920 | 37,51 | 39,13 | 105,45 | 758,37 | |
| Итого за день: | | | 38,04 | 39,13 | 120,37 | 1552,37 | |

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецепт уры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Помидоры свежие порционно | 50 | 3,45 | 0 | 8,75 | 49,5 | 18 |
| | Сосиски отварные | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 261 | 413 |
| | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 | 516 |
| | Соус красный основной | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 587 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 222 | 0 | 0 | 15 | 60 | 301 |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 | 4,05 | 0,6 | 7,54 | 102 | 2 |
| итого за завтрак | | 642 | 26,1 | 34,28 | 78,19 | 781,1 | |
| | Груша | 100 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 100 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | |
| обед | Винегрет овощной | 100 | 0,7 | 5,67 | 2,3 | 13,33 | 15 |
| | Суп овощной с мясом и | 270 | 14,58 | 7,3 | 11,88 | 171,72 | 102 |
| | Запеканка картофельная с субпродуктами | 250 | 18,25 | 24,5 | 14,25 | 350 | 205 |
| | Соус красный основной | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 587 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0 | 0 | 35,5 | 92 | 50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 3,86 | 0,38 | 38,5 | 101,37 | 3 |
| Итого за обед | | 950 | 38,69 | 40,25 | 106,63 | 772,42 | |
| Итого за день: | | | 39,22 | 40,25 | 121,55 | 1610,52 | |

Медсестра _____

О.В.Лебедевская

Шеф-повар _____

М.А.Завозненко