


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



Четверг

МЕНЮ
 05 Октября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		682	24,1	26,97	41,78	558,4	
	Виноград	120	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		120	0,53	0	14,92	57	
обед	Огурец свежий порционно	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба тушёная с овощам(минтай)	80/40	18,31	12,61	12,2	189,1	204
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		770	42,62	35,42	116,94	968,47	
Итого за день:		890	43,15	35,42	131,86	1583,87	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		682	24,1	26,97	41,78	558,4	
	Виноград	120	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		120	0,53	0	14,92	57	
обед	Огурец свежий порционно	100	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба тушёная с овощам(минтай)	100/50	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	506
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		830	49,12	40,79	125,08	1071,63	
Итого за день:			49,65	40,79	140	1687,03	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко