

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

МЕНЮ

на 06 Марта 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 1 день 3							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Чоко пай	28	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		468	24,43	28	86,04	692	
	Виноград	100	0,43	0	12,92	89	3
итого фрукты		100	0,43	0	12,92	89	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 230/15/5	250	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Птица тушёное в соусе 80/50	130	16,93	12	3,1	161	214/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		900	33,54	34,22	135,19	971,47	
Итого за день:			33,97	34,22	148,11	1752,47	

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 1 день 3							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Чоко пай	28	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		468	24,43	28	86,04	692	
	Яблоко	200	0,43	0	12,92	89	3
итого фрукты		200	0,43	0	12,92	89	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/15/5	270	5,27	7,82	21,72	210	107
	Птица тушёное в соусе 100/50	150	21,16	14,5	3,8	197,6	214
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		980	39,49	38,8	144,92	1072,57	
Итого за день:			39,92	38,8	157,84	1853,57	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко