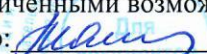


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников



МЕНЮ

Среда

на 6 Сентября 2023 год

Меню приготовляемых блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 день 3						
завтрак	Сырники со сметанным соусом	200	15,2	12,4	18,9	251
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102
итого за завтрак		440	21,75	16,6	55,14	478
	Бананы	225	0,43	0	12,92	89
итого фрукты		225	0,43	0	12,92	89
обед	Икра кабачковая	90	1,48	6,32	7,23	91,37
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	230/15/5	4,88	7,24	20,3	195,6
	Птица тушёное в соусе	100/50	21,16	14,5	3,8	197,6
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37
Итого за обед		520	39,25	35,94	139,47	962,44
Итого за день:			39,68	35,94	152,39	1529,44

Меню приготовляемых блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 день 3						
завтрак	Сырники со сметанным соусом	200	15,2	12,4	18,9	251
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102
итого за завтрак		440	21,75	16,6	55,14	478
	Бананы	225	0,43	0	12,92	89
итого фрукты		225	0,43	0	12,92	89
обед	Икра кабачковая	100	1,48	6,32	7,23	91,37
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/15/5	5,27	7,82	21,72	210
	Птица тушёное в соусе	100/50	21,16	14,5	3,8	197,6
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37
Итого за обед		560	40,97	38,02	148,5	1026,94
Итого за день:			41,4	38,02	161,42	1593,94

Медсестра _____

О.В.Лебедевская

Шеф-повар _____

М.А.Завозненко