

Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 и.о.директора: Медведева М.А.Медведева

среда

МЕНЮ  
 на 07 Мая 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

| Прием<br>пищи    | Наименование<br><br>блюда              | Вес<br><br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br><br> | N<br><br>рецептур |
|------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|-------------------|-------------------|
|                  |                                        |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                   |                   |
| Неделя 1 день 3  |                                        |                  |                  |       |          |                   |                   |
| завтрак          | Сырники твороженные со сметаной 150/30 | 180              | 30,78            | 16,2  | 40,32    | 430,2             | 2т                |
|                  | Кисель из концентрата                  | 200              | 0                | 0     | 30,6     | 118               | 307               |
|                  | Хлеб пшеничный и ржаной                | 40               | 4,05             | 0,6   | 7,54     |                   | 3                 |
| итого за завтрак |                                        | 420              | 34,83            | 16,8  | 78,46    | 548,2             |                   |
|                  | Мандарин                               | 150              | 0,53             | 0     | 14,92    | 57                | 3                 |
| итого фрукты     |                                        | 150              | 0,53             | 0     | 14,92    | 57                |                   |
| обед             | Винегрет овощной                       | 90               | 1,2              | 10    | 6        | 123               | 15                |
|                  | Суп с картофельный с домашней лапшой   | 250              | 3,1              | 6,2   | 14,2     | 150               | 106               |
|                  | Котлета из птицы                       | 100              | 13,9             | 15    | 7,4      | 187               | 498               |
|                  | Горох отварной                         | 150              | 14,1             | 6,6   | 33,45    | 225               | 514               |
|                  | Соус красный основной                  | 50               | 1,3              | 2,4   | 4,2      | 44                | 50                |
|                  | Компот из сухофруктов(изюм)            | 200              | 1,2              | 0     | 31,6     | 126               | 302               |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 80               | 4,85             | 0,65  | 37,9     | 181,2             | 1                 |
|                  | Итого за обед                          | 920              | 39,65            | 40,85 | 134,75   | 1036,2            |                   |
| Итого за день:   |                                        | 1490             | 75,01            | 57,65 | 228,13   | 1641,4            |                   |

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

| Прием<br>пищи    | Наименование<br><br>блюда                          | Вес<br><br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | N<br><br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|--------------------|
|                  |                                                    |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                    |
| Неделя 1 день 3  |                                                    |                  |                  |       |          |                                 |                    |
| завтрак          | Сырники твороженные со сметаной 150/30             | 180              | 30,78            | 16,2  | 40,32    | 430,2                           | 2т                 |
|                  | Кисель из концентрата                              | 200              | 0                | 0     | 30,6     | 118                             | 307                |
|                  | Хлеб пшеничный и ржаной                            | 40               | 4,05             | 0,6   | 7,54     |                                 | 3                  |
| итого за завтрак |                                                    | 420              | 34,83            | 16,8  | 78,46    | 548,2                           |                    |
|                  | Мандарин                                           | 150              | 0,53             | 0     | 14,92    | 57                              | 3                  |
| итого фрукты     |                                                    | 150              | 0,53             | 0     | 14,92    | 57                              |                    |
| обед             | Винегрет овощной                                   | 100              | 1,2              | 10    | 6        | 123                             | 15                 |
|                  | Суп картофельный с домашней лапшой с птицей 250/25 | 275              | 2,5              | 3     | 18,3     | 176                             | 106                |
|                  | Котлета из птицы                                   | 100              | 13,9             | 15    | 7,4      | 187                             | 203                |
|                  | Горох отварной                                     | 180              | 18,9             | 1,44  | 36,72    | 195                             | 514                |
|                  | Соус красный основной                              | 50               | 1,3              | 2,4   | 4,2      | 44                              | 50                 |
|                  | Компот из сухофруктов(изюм)                        | 200              | 1,2              | 0     | 31,6     | 126                             | 302                |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 80               | 4,85             | 0,65  | 37,9     | 181,2                           | 1                  |
|                  | Итого за обед                                      | 985              | 43,85            | 32,49 | 142,12   | 1032,2                          |                    |
| Итого за день:   |                                                    | 1555             | 79,21            | 49,29 | 235,5    | 1637,4                          |                    |

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко