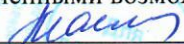


Утверждаю
 КОУ "Регионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников

МЕНЮ
 07 Сентября 2023 год

Четверг

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 4						
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5
	Омлет натуральный	180	11	18,37	2,09	218,9
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128
итого за завтрак		702	24,1	26,97	41,78	558,4
	Виноград	100	0,53	0	14,92	57
итого фрукты		100	0,53	0	14,92	57
обед	Огурец свежий порционно	90	0	7,1	3,65	137
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	250	16,1	7,08	9,24	226
	Рыба тушёная с овощам(горбуша)	120	18,31	12,61	12,2	189,1
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37
Итого за обед		890	42,62	35,42	116,94	968,47
Итого за день:		990	43,15	35,42	131,86	1583,87

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 4						
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128
итого за завтрак		682	24,1	26,97	41,78	558,4
	Виноград	100	0,53	0	14,92	57
итого фрукты		100	0,53	0	14,92	57
обед	Перец болгарский порционно	100	0	7,5	4	139
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	270	17,39	7,65	9,98	244,08
	Рыба тушёная с овощам(горбуша)	150	22,89	15,76	15,25	236,38
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37
Итого за обед		980	49,12	41,19	125,43	1073,63
Итого за день:			49,65	41,19	140,35	1689,03

Медсестра _____ О.В.Лебедевская
 Шеф-повар _____  М.А.Завозненко