

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



Вторник

МЕНЮ
07 ноября 2023

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Салат из свежих помидор	90	3,45	7,1	8,75	79	13
	Запеканка из печени с рисом	220	24,78	27,34	30,14	297	219
	Соус сметанный	50	1,65	26,65	26,65	191	600
	Чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		622	33,93	61,69	88,08	729	
	Апельсины	260	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		260	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми	250	28,35	31,41	15,27	165,76	103/1
	Рагу овощное с мясом	230	6,52	9,36	34,52	387	201/1
	Компот из чернослив	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
Итого за обед		850	39,33	46,25	125,79	758,13	
Итого за день:			39,86	46,25	140,71	1544,13	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Салат из свежих помидор	90	3,45	7,1	8,75	79	13
	Запеканка из печени с рисом	220	24,78	27,34	30,14	297	219
	Соус сметанный	50	1,65	26,65	26,65	191	600
	Чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		622	33,93	61,69	88,08	729	
	Апельсины	260	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		260	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Рагу овощное с мясом	260	7,37	10,58	39,02	437	201
	Компот из чернослив	200	0	0	35,5	92	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		910	43,18	51,47	132,29	828,13	
Итого за день:			43,71	51,47	147,21	1614,13	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова
 Шеф-повар _____ М.А.Завозненко