

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

МЕНЮ

на 07 ноября 2024 год

четверг

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 2 день 9							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,34	0,34	17,56	88,8	1
итого за завтрак		730	35,39	28,34	83,71	616,3	
	Груша	160	0,48	0	14,92	67	1ф
итого фрукты		160	0,48	0	14,92	67	
обед	Огурец свежий порционно	80	0,6	0,1	2	11,3	2з
	Суп картофельный с гречневой крупой 235/15	250	10,75	18,5	17	177	102
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	19,31	6,61	14,2	160	206
	Картофельное пюре	150	3,15	6	19,7	145,8	11г
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,77	113	301
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		910	39,06	31,88	118,57	788,3	
Итого за день:		1070	39,54	31,88	133,49	1471,6	

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 2 день 9							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,34	0,34	17,56	88,8	1
итого за завтрак		730	35,39	28,34	83,71	616,3	
	Груша	160	0,48	0	14,92	67	1ф
итого фрукты		160	0,48	0	14,92	67	
обед	Огурец свежий порционно	100	0,6	0,1	2	11,3	2з
	Суп картофельный с гречневой крупой 250/15	265	11,4	19,61	18,02	194,15	102
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	19,31	6,61	14,2	160	206
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,77	113	301
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		975	39,71	35,24	121,64	848,65	
Итого за день:		1705	40,19	35,24	136,56	1531,95	

Медсестра

Сулейманова Э.М.Сулейманова

Шеф-повар

Завозненко М.А.Завозненко