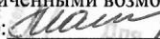


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников

МЕНЮ

09 Января 2024 год

Вторник

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	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		507	19,58	20,97	41,78	558,4	
	Яблоки	225	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		225	0,53	0	14,92	57	
обед	Томаты в с/с	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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
	Сок в пачках 0,200г	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	1373,53	

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	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		507	19,58	20,97	41,78	558,4	
	Яблоки	225	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		225	0,53	0	14,92	57	
обед	Томаты в с/с	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Рагу овощное с мясом	260	7,37	10,58	39,02	437	201
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	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	1443,53	

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