

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

**МЕНЮ**

на 09 Января 2025 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		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак	Салат из зел.горошка с огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Птица тушёное в соусе 80/50	130	16,93	12	3,1	161	204
	Каша пшеничная с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>780</b>	<b>34,99</b>	<b>27,84</b>	<b>90,85</b>	<b>737,8</b>	
	Апельсин	220	0,48	0	14,92	67	3
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Огурец свежий порционно	80	0,6	0,1	2	11,3	2з
	Суп картофельный с клецками	250	10,75	18,5	17	177	102
	Рыба тушёная с овощам 80/40	120	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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>39,06</b>	<b>31,88</b>	<b>118,57</b>	<b>788,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1080</b>	<b>39,54</b>	<b>31,88</b>	<b>133,49</b>	<b>1593,1</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак	Салат из зел.горошка с огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Птица тушёное в соусе 100/50	150	21,16	14,5	3,8	197,6	204
	Каша пшеничная с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>830</b>	<b>40,55</b>	<b>31,84</b>	<b>99,16</b>	<b>824,5</b>	
	Апельсин	200	0,48	0	14,92	67	3
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Огурец свежий порционно	100	0,6	0,1	2	11,3	2з
	Суп картофельный с клецками	275	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
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>39,71</b>	<b>35,24</b>	<b>121,64</b>	<b>848,65</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>40,19</b>	<b>35,24</b>	<b>136,56</b>	<b>1740,15</b>		

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко