


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

МЕНЮ

на 10 Декабря 2024 год

Вторник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Помидоры свежие порционно	50	3,45	0	8,75	49,5	18
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	216
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		612	25,05	33,05	71,14	737	
	Груша	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 230/15/5	250	13,5	6,75	11	159	135
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	9,6	17,1	8,5	219	462
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	508
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Хлеб ржано-пшеничный 30/50	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		925	36,26	38,36	126,96	875,87	
Итого за день:			36,79	38,36	141,88	1669,87	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Помидоры свежие порционно	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Макароньы отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	216
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		602	24,8	31,88	73,99	737,1	
	Груша	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	14,58	7,3	11,88	171,72	135
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	9,6	17,1	8,5	219	462
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	508
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Хлеб ржано-пшеничный 30/50	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		985	38,74	40,71	134,72	939,09	
Итого за день:			64,07	72,59	223,63	1733,19	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко