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

Четверг

МЕНЮ
11 Января 2024 год

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 1 день 4							
завтрак	Перец болгарский	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
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		**730**	**37,1**	**28,6**	**73,69**	**629,5**	
	Груша	110	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		**110**	**0,53**	**0**	**14,92**	**57**	
обед	Огурец свежий порционно	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба тушёная с овощам(минтай)	80/40	18,31	12,61	12,2	189,1	204
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		**770**	**41,42**	**35,42**	**120,84**	**934,47**	
Итого за день:		**880**	**41,95**	**35,42**	**135,76**	**1620,97**	

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 1 день 4							
завтрак	Перец болгарский	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
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		**730**	**37,1**	**28,6**	**73,69**	**629,5**	
	Груша	110	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		**110**	**0,53**	**0**	**14,92**	**57**	
обед	Огурец свежий порционно	100	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба тушёная с овощам(минтай)	100/50	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		**830**	**47,92**	**40,79**	**128,98**	**1037,63**	
Итого за день:			**48,45**	**40,79**	**143,9**	**1724,13**	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар_____ М.А.Завозненко