

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

МЕНЮ

на 11 Марта 2024 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,81	28,04	69,72	754,72	
	Груша	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Томаты в с/с	90	1,26	2,07	3,51	37,35	13
	Суп крестьянский с мясом и сметаной 230/15/5	Киви 10	10	4,1	18,1	156	134
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	451
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	505/1
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		670	35,35	28,75	146,19	848,97	0
Итого за день:			35,83	28,75	161,11	1670,69	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,81	28,04	69,72	754,72	
	Груша	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Томаты в с/с	90	1,26	2,07	3,51	37,35	13
	Суп крестьянский с мясом и сметаной 250/15/5	270	10,3	4,4	18,3	159	134
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	451
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		970	37,05	30,85	153,27	902,47	
Итого за день:			37,53	30,85	168,19	1724,19	

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