

Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 и.о.директора: Л.В.Тарабаева

Вторник

МЕНЮ

на 11 Марта 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Меню приготовленных блюд								возраст с 7 до 12 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 день 2									
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18		
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	54-1о-2020		
	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		482	18,5	18,97	33,38	430,4			
	Яблоко	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	54-13з-2020		
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	4,88	7,24	20,3	195,6	54-3с-2020		
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	3,6	5	14,5	219	462		
	Капуста тушённая	150	7	9	34,38	252,5	54-8г-2020		
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1		
Итого за обед		920	22,13	26,99	140,68	986,3			
Итого за день:			22,66	26,99	155,6	1473,7			

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Меню приготовленных блюд								возраст с 12 лет и старше	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 день 2									
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18		
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	54-1о-2020		
	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		482	18,5	18,97	33,38	430,4			
	Яблоко	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	54-13з-2020		
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	5,27	7,82	21,72	210	54-3с-2020		
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	9,6	17,1	8,5	219	462		
	Капуста тушённая	180	8,4	10,8	41,26	303	54-8г-2020		
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1		
	Итого за обед	980	29,92	41,47	142,98	1051,2			
Итого за день:			48,95	60,44	191,28	1538,6			

Медсестра Э.М.Сулейманова

Шеф-повар М.А.Завозненко