

Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 и.о.директора: *Медведева* М.А.Медведева

МЕНЮ

на 11 ноября 2024 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	288	6к
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Вафли	1 шт	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		480	23,04	28,06	93,55	911,51	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,3	8,1	7,8	108,7	8с
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 230/15/5	250	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Шницель,биточки,котлеты	100	11,93	10,23	12	165,75	451
	Каша пшеничная с маслом	150	8,2	6,9	35,9	238,9	4г
	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		920	33,57	34,65	144,2	887,32	0
Итого за день:			34,1	34,65	159,12	1855,83	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	288	6к
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Вафли	1 шт	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		480	23,04	28,06	93,55	911,51	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	8,7	8	109,7	8с
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	270	7,54	7,17	11,12	146,88	1с
	Шницель,биточки,котлеты	100	11,93	10,8	12	165,75	451
	Каша пшеничная с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	4г
	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		980	34,53	40,25	150,58	962,7	
Итого за день:			58,1	68,31	259,05	1931,21	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко