



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

МЕНЮ

среда на 11 Декабря 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 3							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	27	23,94	24,66	430,2	405
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Вафли	1шт	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		420	32,13	29,37	84,07	779,2	
	Бананы	235	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		235	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из морской капусты	90	0,9	0,55	0,1	1,9	14
	Суп с клёцками с птицей 225/25	250	3,1	6,2	14,2	150	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Горох отварной	150	15,75	1,2	30,6	195	514
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	308
Итого за обед		875	39,01	23,35	123,29	767,23	
Итого за день:		1530	71,62	52,72	222,28	1613,43	

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 3							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	27	23,94	24,66	430,2	405
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Вафли	1шт	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		420	32,13	29,37	84,07	779,2	
	Бананы	235	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		235	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из морской капусты	100	0,9	0,55	0,1	1,9	14
	Суп с клёцками с птицей 250/25	275	2,5	3	18,3	176	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Горох отварной	180	18,9	1,44	36,72	195	514
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		940	41,56	20,39	133,51	793,23	
Итого за день:		1595	74,17	49,76	232,5	1639,43	

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