

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

**МЕНЮ**  
на 12 Марта 2025 год  
**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

| Прием<br>пищи    | Наименование<br>блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети- | N<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------|----------------|
|                  |                                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |           |                |
| Неделя 1 день 3  |                                        |              |                  |       |          |           |                |
| завтрак          | Сырники твороженные со сметаной 150/30 | 180          | 30,78            | 16,2  | 40,32    | 430,2     | 2т             |
|                  | Кисель из концентрата                  | 200          | 0                | 0     | 30,6     | 118       | 307            |
|                  | Хлеб пшеничный и ржаной                | 40           | 4,05             | 0,6   | 7,54     |           | 3              |
| итого за завтрак |                                        | 420          | 34,83            | 16,8  | 78,46    | 548,2     |                |
|                  | Груша                                  | 180          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67        |                |
| итого фрукты     |                                        | 180          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67        |                |
| обед             | Винегрет овощной                       | 90           | 1,2              | 10    | 6        | 123       | 15             |
|                  | Суп с картофельный с домашней лапшой   | 250          | 3,1              | 6,2   | 14,2     | 150       | 106            |
|                  | Котлета из птицы                       | 100          | 13,9             | 15    | 7,4      | 187       | 498            |
|                  | Горох отварной                         | 150          | 14,1             | 6,6   | 33,45    | 225       | 514            |
|                  | Соус красный основной                  | 50           | 1,3              | 2,4   | 4,2      | 44        | 50             |
|                  | Компот из сухофруктов(изюм)            | 200          | 1,2              | 0     | 31,6     | 126       | 302            |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 80           | 4,85             | 0,65  | 37,9     | 181,2     | 1              |
| Итого за обед    |                                        | 920          | 39,65            | 40,85 | 134,75   | 1036,2    |                |
| Итого за день:   |                                        | 1520         | 74,96            | 57,65 | 228,13   | 1651,4    |                |

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

| Меню приготовленных блюд      возраст с 12 лет и старше |                                                    |                  |                  |       |          |                                 |                    |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|--------------------|
| Прием<br>пищи                                           | Наименование<br><br>блюда                          | Вес<br><br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | N<br><br>рецептуры |
|                                                         |                                                    |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                    |
| Неделя 1 день 3                                         |                                                    |                  |                  |       |          |                                 |                    |
| завтрак                                                 | Сырники твороженные со сметаной 150/30             | 180              | 30,78            | 16,2  | 40,32    | 430,2                           | 2т                 |
|                                                         | Кисель из концентрата                              | 200              | 0                | 0     | 30,6     | 118                             | 307                |
|                                                         | Хлеб пшеничный и ржаной                            | 40               | 4,05             | 0,6   | 7,54     |                                 | 3                  |
| итого за завтрак                                        |                                                    | 420              | 34,83            | 16,8  | 78,46    | 548,2                           |                    |
|                                                         | Груша                                              | 180              | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                              |                    |
| итого фрукты                                            |                                                    | 180              | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                              |                    |
| обед                                                    | Винегрет овощной                                   | 100              | 1,2              | 10    | 6        | 123                             | 15                 |
|                                                         | Суп картофельный с домашней лапшой с птицей 250/25 | 275              | 2,5              | 3     | 18,3     | 176                             | 106                |
|                                                         | Котлета из птицы                                   | 100              | 13,9             | 15    | 7,4      | 187                             | 203                |
|                                                         | Горох отварной                                     | 180              | 18,9             | 1,44  | 36,72    | 195                             | 514                |
|                                                         | Соус красный основной                              | 50               | 1,3              | 2,4   | 4,2      | 44                              | 50                 |
|                                                         | Компот из сухофруктов(изюм)                        | 200              | 1,2              | 0     | 31,6     | 126                             | 302                |
|                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 80               | 4,85             | 0,65  | 37,9     | 181,2                           | 1                  |
| Итого за обед                                           |                                                    | 985              | 43,85            | 32,49 | 142,12   | 1032,2                          |                    |
| Итого за день:                                          |                                                    | 1585             | 79,16            | 49,29 | 235,5    | 1647,4                          |                    |

Медсестра Э.М.Сулейманова

Шеф-повар М.А.Завозненко