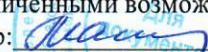


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся  
 с ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е. В. Масленников



Вторник

**МЕНЮ**  
**12 Сентября 2023**

**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
|                         |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                    |
| <b>Неделя 2 день 7</b>  |                                      |              |                  |              |               |                            |                    |
| <b>завтрак</b>          | Салат из свежих помидор              | 90           | 3,45             | 7,1          | 8,75          | 79                         | 13                 |
|                         | Запеканка из печени с рисом          | 220          | 24,78            | 27,34        | 30,14         | 297                        | 219                |
|                         | Соус сметанный                       | 50           | 1,65             | 26,65        | 26,65         | 191                        | 600                |
|                         | Чай с сахаром с лимоном              | 222          | 0                | 0            | 15            | 60                         | 301                |
|                         | Хлеб пшеничный и ржаной              | 40           | 4,05             | 0,6          | 7,54          | 102                        | 2                  |
| <b>итого за завтрак</b> |                                      | <b>622</b>   | <b>33,93</b>     | <b>61,69</b> | <b>88,08</b>  | <b>729</b>                 |                    |
|                         | Сливы                                | 200          | 0,53             | 0            | 14,92         | 57                         | 3                  |
| <b>итого фрукты</b>     |                                      | <b>200</b>   | <b>0,53</b>      | <b>0</b>     | <b>14,92</b>  | <b>57</b>                  |                    |
| <b>обед</b>             | Салат из свеклы с яблоками           | 90           | 0,6              | 5,1          | 2             | 12                         | 15                 |
|                         | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250          | 28,35            | 31,41        | 15,27         | 165,76                     | 103/1              |
|                         | Рагу овощное с мясом                 | 230          | 6,52             | 9,36         | 34,52         | 387                        | 201/1              |
|                         | Компот из чернослив                  | 200          | 0                | 0            | 35,5          | 92                         | 50                 |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 80           | 3,86             | 0,38         | 38,5          | 101,37                     | 302                |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | <b>850</b>   | <b>39,33</b>     | <b>46,25</b> | <b>125,79</b> | <b>758,13</b>              |                    |
| <b>Итого за день:</b>   |                                      |              | <b>39,86</b>     | <b>46,25</b> | <b>140,71</b> | <b>1544,13</b>             |                    |

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

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
|                         |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                    |
| <b>Неделя 2 день 7</b>  |                                      |              |                  |              |               |                            |                    |
| <b>завтрак</b>          | Салат из свежих помидор              | 90           | 3,45             | 7,1          | 8,75          | 79                         | 13                 |
|                         | Запеканка из печени с рисом          | 220          | 24,78            | 27,34        | 30,14         | 297                        | 219                |
|                         | Соус сметанный                       | 50           | 1,65             | 26,65        | 26,65         | 191                        | 600                |
|                         | Чай с сахаром с лимоном              | 222          | 0                | 0            | 15            | 60                         | 301                |
|                         | Хлеб пшеничный и ржаной              | 40           | 4,05             | 0,6          | 7,54          | 102                        | 2                  |
| <b>итого за завтрак</b> |                                      | <b>622</b>   | <b>33,93</b>     | <b>61,69</b> | <b>88,08</b>  | <b>729</b>                 |                    |
|                         | Сливы                                | 200          | 0,53             | 0            | 14,92         | 57                         | 3                  |
| <b>итого фрукты</b>     |                                      | <b>200</b>   | <b>0,53</b>      | <b>0</b>     | <b>14,92</b>  | <b>57</b>                  |                    |
| <b>обед</b>             | Салат из свеклы с яблоками           | 100          | 0,6              | 5,1          | 2             | 12                         | 15                 |
|                         | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 270          | 31,35            | 35,41        | 17,27         | 185,76                     | 103                |
|                         | Рагу овощное с мясом                 | 260          | 7,37             | 10,58        | 39,02         | 437                        | 201                |
|                         | Компот из чернослив                  | 200          | 0                | 0            | 35,5          | 92                         | 302                |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 80           | 3,86             | 0,38         | 38,5          | 101,37                     | 3                  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | <b>910</b>   | <b>43,18</b>     | <b>51,47</b> | <b>132,29</b> | <b>828,13</b>              |                    |
| <b>Итого за день:</b>   |                                      |              | <b>43,71</b>     | <b>51,47</b> | <b>147,21</b> | <b>1614,13</b>             |                    |

Медсестра \_\_\_\_\_  Э.М.Сулейманова  
 Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко