


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

МЕНЮ

на 12 Декабря 2024 год

четверг

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		660	26,6	30,57	55,48	623,4	
	Апельсин	250	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		250	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 230/15/5	250	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Птица тушёное в соусе 80/50	130	16,93	12	3,1	161	214/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		905	34,04	34,25	136,17	977,47	
Итого за день:		1815	61,12	64,82	206,57	1667,87	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
итого за завтрак		660	26,6	30,57	55,48	623,4	
	Апельсин	250	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		250	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/15/5	270	5,27	7,82	21,72	210	107
	Птица тушёное в соусе 100/50	150	21,16	14,5	3,8	197,6	214
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		985	39,99	38,83	145,9	1078,57	
Итого за день:		1895	67,07	69,4	216,3	1768,97	

Медсестра _____

Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____

М.А.Завозненко