

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

МЕНЮ

на 13 Января 2024 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		505	22,14	26,88	81,85	840,63	
	Мандарины	100	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		100	0,48	0	14,92	67	
обед	Томаты в с/с	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 230/15/5	250	13,5	6,75	11	159	102/1
	Сердце тушенное в соусе 80/40	120	21,52	16,24	0,7	232,8	406
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	508
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	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		895	46,98	37,5	123,06	855,67	0
Итого за день:			47,46	37,5	137,98	1763,3	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		505	22,14	26,88	81,85	840,63	
	Мандарины	100	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		100	0,48	0	14,92	67	
обед	Томаты в с/с	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	14,58	7,3	11,88	171,72	102
	Сердце тушенное в соусе 100/50	150	26,9	20,3	0,89	291	406
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	508
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	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		985	54,84	43,91	131,01	977,09	
Итого за день:			55,32	43,91	145,93	1884,72	

Медсестра _____

Э.М. Сулейманова

Шеф-повар _____

М.А. Завозненко