

Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 и.о.директора Медведева М.А.Медведева

четверг

МЕНЮ  
 на 13 Февраля 2025 года

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

| Прием пищи       | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 день 4  |                                                  |              |                  |       |          |                            |                |
| завтрак          | Зеленный горошек                                 | 60           | 3,45             | 0     | 8,75     | 49,5                       | 18             |
|                  | Плов из птицы                                    | 230          | 24               | 20    | 34       | 290                        | 203            |
|                  | Чай с сахаром и лимоном                          | 200          | 0                | 0     | 15       | 60                         | 301            |
|                  | Ряженка                                          | 200          | 5,6              | 8     | 8,4      | 128                        | 306            |
|                  | Хлеб пшеничный и ржаной                          | 40           | 4,05             | 0,6   | 7,54     | 102                        | 2              |
| итого за завтрак |                                                  | 730          | 37,1             | 28,6  | 73,69    | 629,5                      |                |
|                  | Груша                                            | 180          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                         |                |
| итого фрукты     |                                                  | 180          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                         |                |
| обед             | Огурец свежий порционно                          | 90           | 0,6              | 0,1   | 2        | 11,3                       | 54-2з-2020     |
|                  | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 230/15/5 | 250          | 6,98             | 7,57  | 7,12     | 136,6                      | 54-1с-2020     |
|                  | Рыба тушёная с овощам(горбуша) 80/40             | 120          | 18,31            | 12,61 | 12,2     | 189,1                      | 204            |
|                  | Картофельное пюре                                | 150          | 3,15             | 6     | 19,7     | 145,8                      | 54-11г-2020    |
|                  | Компот из сухофруктов                            | 200          | 0                | 0     | 35,5     | 92                         | 50             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 80           | 4,85             | 0,65  | 37,9     | 181,2                      | 1              |
| Итого за обед    |                                                  | 890          | 33,89            | 26,93 | 114,42   | 756                        |                |
| Итого за день:   |                                                  | 1070         | 34,37            | 26,93 | 129,34   | 1452,5                     |                |

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

| Прием пищи       | Наименование<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                         |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 день 4  |                                         |              |                  |       |          |                            |                |
| завтрак          | Зеленный горошек                        | 60           | 3,45             | 0     | 8,75     | 49,5                       | 18             |
|                  | Плов из птицы                           | 230          | 24               | 20    | 34       | 290                        | 203            |
|                  | Чай с сахаром и лимоном                 | 200          | 0                | 0     | 15       | 60                         | 301            |
|                  | Ряженка                                 | 200          | 5,6              | 8     | 8,4      | 128                        | 306            |
|                  | Хлеб пшеничный и ржаной                 | 40           | 4,05             | 0,6   | 7,54     | 102                        | 2              |
| итого за завтрак |                                         | 730          | 37,1             | 28,6  | 73,69    | 629,5                      |                |
|                  | Груша                                   | 180          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                         |                |
| итого фрукты     |                                         | 180          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                         |                |
| обед             | Огурец свежий порционно                 | 100          | 0                | 7,1   | 3,65     | 13,7                       | 54-2з-2020     |
|                  | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 270          | 7,54             | 7,17  | 11,12    | 146,88                     | 54-1с-2020     |
|                  | Рыба тушёная с овощам(горбуша)100/50    | 150          | 22,89            | 15,76 | 15,25    | 236,38                     | 204            |
|                  | Картофельное пюре                       | 180          | 3,15             | 8,25  | 21,75    | 189                        | 54-11г-2020    |
|                  | Компот из сухофруктов(курага)           | 200          | 0                | 0     | 35,5     | 92                         | 50             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 80           | 4,85             | 0,65  | 37,9     | 181,2                      | 1              |
| Итого за обед    |                                         | 980          | 38,43            | 38,93 | 125,17   | 859,16                     |                |
| Итого за день:   |                                         |              | 38,91            | 38,93 | 140,09   | 1555,66                    |                |

Медсестра Э.М.Сулейманова

Шеф-повар М.А.Завозненко