

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

четверг

МЕНЮ
на Марта 2025 года

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N 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	
	Киви	180	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		130	0,48	0	14,92	67	
обед	Овощи свежие 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(минтай) 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(изюм)	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:		1020	34,37	26,93	129,34	1452,5	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N 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	
	Киви	180	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		180	0,48	0	14,92	67	
обед	Овощи свежие 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(минтай)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(изюм)	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