


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



Пятница

МЕНЮ
 на 13 Октября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Пирожное Барни	30	1,8	4,3	16	109	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		500	20,91	25,44	102,64	626,5	
	Банан	225	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		225	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из морской капусты	90	0,9	0,55	0,1	1,9	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	29,03	32,79	15,54	185,76	103/1
	Бигус с мясом	230	21,85	21,85	19,09	594,09	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	307
Итого за обед		850	56,52	55,79	81,48	924,92	
Итого за день:			57	55,79	96,4	1618,42	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Пирожное Барни	30	1,8	4,3	16	109	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
итого за завтрак		500	20,91	25,44	102,64	626,5	
	Банан	225	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		225	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из морской капусты	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Бигус с мясом	260	21,85	21,85	19,09	594,09	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		910	58,94	58,47	83,22	1002,91	
Итого за день:			59,42	58,47	98,14	1696,41	

Медсестра _____  Э.М.Сулейманова
 Шеф-повар _____ М.А.Завозненко