



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

Пятница

на 13 Декабря 2024 год

**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша Дружба молочная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,15</b>	<b>771,01</b>	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
<b>Итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
обед	Огурец свежий порционно	90	0	7,1	3,65	37	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,08	9,24	174	104
	Рыба жареная(горбуша)	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	119	506
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>38,36</b>	<b>34,43</b>	<b>120,83</b>	<b>789,33</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,49</b>	<b>59,83</b>	<b>234,9</b>	<b>1617,34</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша Дружба молочная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,15</b>	<b>821,01</b>	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
<b>Итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
обед	Огурец свежий порционно	100	0	7,1	3,65	37	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	7,65	9,98	214,08	104
	Рыба жареная(горбуша)	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	126,8	506
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>40,28</b>	<b>36,65</b>	<b>125,92</b>	<b>837,21</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,41</b>	<b>62,05</b>	<b>239,99</b>	<b>1715,22</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко