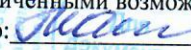


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е.В. Масленников



Вторник

**МЕНЮ**  
 на 14 Января 2025 год

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 2</b>							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	54-1о-2020
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>19,58</b>	<b>20,97</b>	<b>41,78</b>	<b>558,4</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	Салат из свеклы с яблоками	90	0,6	5,1	2	12	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	4,88	7,24	20,3	195,6	54-3с-2020
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	3,6	5	14,5	219	462
	Капуста тушённая	150	7	9	34,38	252,5	54-8г-2020
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50
	Хлеб ржано-пшеничный 30/50	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>21,14</b>	<b>26,72</b>	<b>141,28</b>	<b>906,47</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>21,67</b>	<b>26,72</b>	<b>156,2</b>	<b>1521,87</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 2</b>							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	54-1о-2020
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>19,58</b>	<b>20,97</b>	<b>41,78</b>	<b>558,4</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	Салат из свеклы с яблоками	100	0,6	5,1	2	12	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	5,27	7,82	21,72	210	54-3с-2020
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	9,6	17,1	8,5	219	462
	Капуста тушённая	180	8,4	10,8	41,26	303	54-8г-2020
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50
	Хлеб ржано-пшеничный 30/50	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>28,93</b>	<b>41,2</b>	<b>143,58</b>	<b>971,37</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,04</b>	<b>62,17</b>	<b>200,28</b>	<b>1586,77</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко