

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

четверг

**МЕНЮ**  
 на 14 Сентября 2023 год

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	Томаты в с/с	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из пшеницы	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>37,1</b>	<b>28,6</b>	<b>73,69</b>	<b>629,5</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>	
<b>обед</b>	Салат из свеж.огурцов помидор и огурцов	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба жареная(минтай)	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506/1
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>36,86</b>	<b>34,41</b>	<b>123,84</b>	<b>971,37</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1070</b>	<b>37,39</b>	<b>34,41</b>	<b>138,76</b>	<b>1657,87</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	Томаты в с/с	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из пшеницы	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>37,1</b>	<b>28,6</b>	<b>73,69</b>	<b>629,5</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>	
<b>обед</b>	Салат из свеж.огурцов помидор и огурцов	100	0	7,5	4	139	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба жареная(минтай)	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>38,15</b>	<b>35,38</b>	<b>124,93</b>	<b>991,45</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,68</b>	<b>35,38</b>	<b>139,85</b>	<b>1677,95</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_

М.А.Завозненко