


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



среда

МЕНЮ

на 15 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		
Неделя 1 день 3							
завтрак	Сырники твороженные со сметаной 150/30	180	30,78	16,2	40,32	430,2	2т
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Чоко пай	1штг	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54		3
итого за завтрак		420	35,91	21,63	99,73	677,2	
	Киви	150	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		150	0,48	0	14,92	67	
обед	Винегрет овощной	90	1,2	10	6	123	15
	Суп с картофельный с домашней лапшой	250	3,1	6,2	14,2	150	106
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	498
	Горох отварной	150	14,1	6,6	33,45	225	514
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	50
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		920	39,65	40,85	134,75	1036,2	
Итого за день:		1490	76,04	62,48	249,4	1780,4	

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 3							
завтрак	Сырники твороженные со сметаной 150/30	180	30,78	16,2	40,32	430,2	2т
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Чоко пай	1штг	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54		3
итого за завтрак		420	35,91	21,63	99,73	677,2	
	Киви	150	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		150	0,48	0	14,92	67	
обед	Винегрет овощной	90	1,2	10	6	123	15
	Суп картофельный с домашней лапшой с птицей 250/25	275	2,5	3	18,3	176	106
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Горох отварной	180	18,9	1,44	36,72	195	514
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	50
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		975	43,85	32,49	142,12	1032,2	
Итого за день:		1545	80,24	54,12	256,77	1776,4	

Медсестра  Э.М.Судейманова

Шеф-повар  М.А.Завозенко