

Утверждаю
 КОУ "Регионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 и.о.директора *Медведя* М.А.Медведева

МЕНЮ

Пятница

на 15 Ноября 2024 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | N рецепту ры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| 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 |
| | Шоколад 1 шт | 25 | 1,08 | 2 | 8,4 | 128 | |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 | 4,05 | 0,6 | 7,54 | 102 | 2 |
| итого за завтрак | | 505 | 22,6 | 25,4 | 99,15 | 771,01 | |
| | Яблоко | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| итого фрукты | | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 3,86 | 0,38 | 38,5 | 101,37 | 3 |
| Итого за обед | | 870 | 38,06 | 34,41 | 119,94 | 783,37 | |
| Итого за день: | | | 61,14 | 59,81 | 234,01 | 1621,38 | |

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | N рецепту ры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| 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 |
| | Шоколад 1 шт | 25 | 1,08 | 2 | 8,4 | 128 | |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 | 4,05 | 0,6 | 7,54 | 102 | |
| итого за завтрак | | 505 | 22,6 | 25,4 | 99,15 | 821,01 | |
| | Яблоко | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| итого фрукты | | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 3,86 | 0,38 | 38,5 | 101,37 | 3 |
| Итого за обед | | 930 | 39,98 | 36,63 | 125,03 | 831,25 | |
| Итого за день: | | | 63,06 | 62,03 | 239,1 | 1719,26 | |

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко