

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

**МЕНЮ**

16 Января 2024 года

Вторник

**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 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	Салат из свежих помидор	90	3,45	7,1	8,75	79	13
	Запеканка из печени с рисом	220	24,78	27,34	30,14	297	219
	Соус сметанный	50	1,65	26,65	26,65	191	600
	Чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>622</b>	<b>33,93</b>	<b>61,69</b>	<b>88,08</b>	<b>729</b>	
	Бананы	230	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми	250	28,35	31,41	15,27	165,76	103/1
	Рагу овощное с мясом	230	6,52	9,36	34,52	387	201/1
	Компот из чернослив	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>39,33</b>	<b>46,25</b>	<b>125,79</b>	<b>758,13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,86</b>	<b>46,25</b>	<b>140,71</b>	<b>1544,13</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 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	Салат из свежих помидор	90	3,45	7,1	8,75	79	13
	Запеканка из печени с рисом	220	24,78	27,34	30,14	297	219
	Соус сметанный	50	1,65	26,65	26,65	191	600
	Чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>622</b>	<b>33,93</b>	<b>61,69</b>	<b>88,08</b>	<b>729</b>	
	Бананы	230	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп картофельный с бобовыми	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Рагу овощное с мясом	260	7,37	10,58	39,02	437	201
	Компот из чернослив	200	0	0	35,5	92	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>43,18</b>	<b>51,47</b>	<b>132,29</b>	<b>828,13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,71</b>	<b>51,47</b>	<b>147,21</b>	<b>1614,13</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко