

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

МЕНЮ

на 16 Февраля 2024 год

Пятница

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	2
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	1
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	508
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	692
	Печенье	50	1,08	2	8,4	108	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		570	25,35	28,56	95,42	763,1	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)235/15	250	29,03	32,79	15,54	185,76	103/1
	Бигус с мясом	230	18,76	24,48	24,12	296,4	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	307
Итого за обед		850	53,43	58,42	86,51	697,23	
Итого за день:			53,91	58,42	101,43	1527,33	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	2
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	508
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Печенье	50	1,08	2	8,4	108	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
итого за завтрак		570	25,35	28,56	95,42	763,1	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)265/15	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Бигус с мясом	230	18,76	24,48	24,12	296,4	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		880	55,85	61,1	88,25	705,22	
Итого за день:			56,33	61,1	103,17	1535,32	

Медсестра Э.М. Сулейманова

Шеф-повар М.А. Завозненко