

Утверждаю
КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья"
и.о.директора: Л.В.Тарабаева

МЕНЮ

на 18 Марта 2025 год

Вторник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Макароны отварные	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Овощи свежие порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		550	19,65	36,6	41,64	627,7	
	Апельсин	225	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		225	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90	49	3	0	9	16
	Суп картофельный с клецками с птицей 225/25	250	2,8	2,8	20	148	108
	Запеканка из печенис рисом	220	24,78	27,34	30,14	297,34	482
	Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
Итого за обед		890	81,84	49,67	127,39	810,86	
Итого за день:			82,37	49,67	142,31	1495,56	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
завтрак	Макароны отварные	180	4,32	6	17,4	142,44	54-8г-2020
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Овощи свежие порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		580	20,37	37,6	44,54	651,44	
	Апельсин	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90	49	3	0	9	16
	Суп картофельный с клецками с птицей 250/25	275	2,5	3	18,3	176	108
	Запеканка из печенис рисом	220	24,78	27,34	30,14	297,34	482
	Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
Итого за обед		915	81,54	49,87	125,69	838,86	
Итого за день:			82,07	49,87	140,61	1547,3	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова
Шеф-повар _____ М.А.Завозненко