

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

МЕНЮ

на 18 Апреля 2024 год

четверг

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 2 день 9							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		730	37,1	28,6	73,69	629,5	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
Итого фрукты		230	0,48	0	14,92	67	
обед	Перец болгарский порционно	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба тушёная с овощам(минтай)	80/40	18,31	12,61	12,2	189,1	204
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506/1
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		770	41,42	35,42	120,84	934,47	
Итого за день:		1000	41,9	35,42	135,76	1630,97	

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 2 день 9							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		730	37,1	28,6	73,69	629,5	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
Итого фрукты		230	0,48	0	14,92	67	
обед	Перец болгарский порционно	100	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба тушёная с овощам(минтай)	100/50	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		830	47,29	39,14	124,63	999,83	
Итого за день:			47,77	39,14	139,55	1696,33	

Медсестра Э.М. Сулейманова

Шеф-повар М.А. Завозненко