


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

**МЕНЮ**

на 18 Сентября 2024 год

Пятница

**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	27	23,94	24,66	430,2	405
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Вафли	1шт	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>32,13</b>	<b>29,37</b>	<b>84,07</b>	<b>779,2</b>	
	Виноград	180	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>180</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Салат из морской капусты	90	0,9	0,55	0,1	1,9	14
	Суп с клёцками с птицей 225/25	250	3,1	6,2	14,2	150	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Горох отварной	150	15,75	1,2	30,6	195	514
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	308
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>38,71</b>	<b>23,33</b>	<b>122,4</b>	<b>761,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1470</b>	<b>71,32</b>	<b>52,7</b>	<b>221,39</b>	<b>1607,47</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	27	23,94	24,66	430,2	405
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	307
	Вафли	1шт	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>32,13</b>	<b>29,37</b>	<b>84,07</b>	<b>779,2</b>	
	Виноград	180	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>180</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Салат из морской капусты	90	0,9	0,55	0,1	1,9	14
	Суп с клёцками с птицей	250/25	2,5	3	18,3	176	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Горох отварной	180	18,9	1,44	36,72	195	514
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>41,26</b>	<b>20,37</b>	<b>132,62</b>	<b>787,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1250</b>	<b>73,87</b>	<b>49,74</b>	<b>231,61</b>	<b>1633,47</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко