


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

МЕНЮ

Среда

на 18 Декабря 2024 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Вафли	50	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	24,43	30,83	98,91	693	
	Апельсин	210	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		210	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	90	0	7,5	4	139	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 230/15/5	250	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Чахохбили	80/50	23,45	13,5	3,4	197,6	210/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Компот из сухофруктов(чернослив) Хлеб ржано-пшеничный	200 80	1,2 3,86	0 0,38	31,6 38,5	126 101,37	302 2
Итого за обед		775	40,56	36,15	136,82	1016,07	
Итого за день:		985	41,09	36,15	151,74	1766,07	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Вафли	50	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	24,43	30,83	98,91	693	
	Апельсин	210	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		210	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/15/5	270	5,27	7,82	21,72	210	107
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Чахохбили	100/50	26,45	14,5	3,8	247,5	210
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Компот из сухофруктов(чернослив) Хлеб ржано-пшеничный	200 80	1,2 3,86	0 0,38	31,6 38,5	126 101,37	302 2
Итого за обед		835	45,28	38,83	145,9	1128,47	
Итого за день:			45,81	38,83	160,82	1878,47	

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