

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

МЕНЮ

Среда

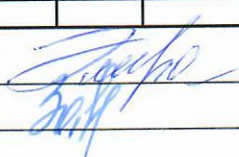
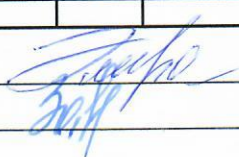
на 19 Февраля 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Меню приготавливаемых блюд							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Чоко пай	28	1,08	4,83	11,25	109	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		468	26,78	32,27	92,92	743,71	
	Киви	160	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		160	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	90	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп овощной с мясом и сметаной	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Жаркое по-домашнему с птицей	230	16,1	9,91	27,49	267,51	203
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб белый -пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
	Итого за обед		855	34,37	21,42	120,57	774,76
Итого за день:		1015	34,9	21,42	135,49	1575,47	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 8								
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	2	
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304	
	Чоко пай	28	1,08	4,83	11,25	109	8	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2	
итого за завтрак		468	26,78	32,27	92,92	743,71		
	Киви	160	0,53	0	14,92	57	3	
итого фрукты		160	0,53	0	14,92	57		
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,78	4,56	2,78	55,44	54-5з-2020	
	Суп овощной с мясом и сметаной	270	11,66	5,83	18,79	174,15	54-5с-2020	
	Жаркое по-домашнему с птицей	260	18,2	11,2	31,08	302,4	203	
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6		
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0	0	35,5	92	50	
	Хлеб белый -пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	1	
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1	
	Итого за обед		915	37,41	23,6	125,83	828,09	
	Итого за день:			37,94	23,6	140,75	1628,8	

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