

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

МЕНЮ
на 19 Марта 2025 год
Среда Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прим 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	
	Яблоко	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
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб белый -пшеничный	50		1,65	23,35	133	1
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	1
Итого за обед		850	29,37	21,39	119,59	768,76	
Итого за день:		1010	29,9	21,39	134,51	1569,47	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергети-	N
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность	
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	
	Яблоко	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
	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		910	36,91	23,57	124,85	822,09	
Итого за день:			37,44	23,57	139,77	1622,8	

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