


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

Вторник

МЕНЮ
 на 19 Сентября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Помидоры свежие порционно	50	3,45	0	8,75	49,5	18
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		612	25,05	33,05	71,14	737	
	Слива	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Винегрет овощной	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной	250	13,5	6,75	11	159	102/1
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	18,25	24,5	14,25	350	205
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		920	37,51	39,13	105,45	758,37	
Итого за день:			38,04	39,13	120,37	1552,37	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Помидоры свежие порционно	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	516
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром с лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		652	26,1	34,28	78,19	781,1	
	Слива	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Винегрет овощной	100	0,7	5,67	2,3	13,33	15
	Суп овощной с мясом и сметаной	270	14,58	7,3	11,88	171,72	102
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	18,25	24,5	14,25	350	205
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		950	38,69	40,25	106,63	772,42	
Итого за день:			65,32	74,53	199,74	1610,52	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко