

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

**МЕНЮ**

четверг

на 19 Декабря 2024 год

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из пшеницы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,34	0,34	17,56	88,8	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>35,39</b>	<b>28,34</b>	<b>83,71</b>	<b>616,3</b>	
	Апельсин	220	0,48	0	14,92	67	1ф
<b>итого фрукты</b>		<b>220</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Огурец свежий порционно	80	0,6	0,1	2	11,3	2з
	Суп картофельный с гречневой крупой 235/15	250	10,75	18,5	17	177	102
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	19,31	6,61	14,2	160	206
	Картофельное пюре	150	3,15	6	19,7	145,8	11г
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,77	113	301
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>39,36</b>	<b>31,9</b>	<b>119,46</b>	<b>794,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1135</b>	<b>39,84</b>	<b>31,9</b>	<b>134,38</b>	<b>1477,56</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из пшеницы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,34	0,34	17,56	88,8	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>35,39</b>	<b>28,34</b>	<b>83,71</b>	<b>616,3</b>	
	Апельсин	220	0,48	0	14,92	67	1ф
<b>итого фрукты</b>		<b>220</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Огурец свежий порционно	100	0,6	0,1	2	11,3	2з
	Суп картофельный с гречневой крупой 250/15	265	11,4	19,61	18,02	194,15	102
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	19,31	6,61	14,2	160	206
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,77	113	301
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>40,01</b>	<b>35,26</b>	<b>122,53</b>	<b>854,61</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>40,49</b>	<b>35,26</b>	<b>137,45</b>	<b>1537,91</b>		

Медсестра \_\_\_\_\_

Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_

М.А.Завозненко