

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

**МЕНЮ**  
 на 20 Марта 2024 год

Среда

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>24,43</b>	<b>28</b>	<b>86,04</b>	<b>692</b>	
	Мандарины	100	0,43	0	12,92	89	3
<b>итого фрукты</b>		<b>100</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,92</b>	<b>89</b>	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Птица тушёное в соусе 80/50	130	16,93	12	3,1	161	214/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>33,54</b>	<b>34,22</b>	<b>135,19</b>	<b>971,47</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,97</b>	<b>34,22</b>	<b>148,11</b>	<b>1752,47</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>24,43</b>	<b>28</b>	<b>86,04</b>	<b>692</b>	
	Мандарины	100	0,43	0	12,92	89	3
<b>итого фрукты</b>		<b>100</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,92</b>	<b>89</b>	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	5,27	7,82	21,72	210	107
	Птица тушёное в соусе 100/50	150	21,16	14,5	3,8	197,6	214
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>39,49</b>	<b>38,8</b>	<b>144,92</b>	<b>1072,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,92</b>	<b>38,8</b>	<b>157,84</b>	<b>1853,57</b>	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко