

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

четверг

МЕНЮ

на 20 Марта 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Меню приготовленных блюд							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Салат из зел.горошка и конс.огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Чахохбили 80/50	130	23,45	13,5	3,4	197,6	204
	Каша пшеничная с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	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
итого за завтрак		780	41,51	29,34	91,15	774,4	
	Груши	160	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		160	0,48	0	14,92	67	
обед	Овощи свежие порционно	90	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	17,39	8,23	21,63	198,72	54-2с-2020
	Котлета или биточки рыбные	100	13,75	11,6	15,2	226	207
	Картофельное пюре	150	3,15	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Компот из сухофруктов(курага)	200	0,4	0,02	35,5	92	50
	Хлеб белый -пшеничный	50	4,5	1,65	23,35	133	
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	
Итого за обед		870	41,56	27,93	130,73	871,92	
Итого за день:		1030	42,04	27,93	145,65	1713,32	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Салат из зел.горошка и конс.огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Птица тушённая в соусе	130	23,45	13,5	3,4	197,6	204
	Каша пшеничная с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	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
итого за завтрак		780	41,51	29,34	91,15	774,4	
	Груши	160	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		160	0,48	0	14,92	67	
обед	Овощи свежие порционно	100	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	8,28	15	215	54-2с-2020
	Котлета или биточки рыбные	100	13,75	11,6	15,2	226	207
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	54-11г-2020
	Компот из сухофруктов(курага)	200	0,4	0,02	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	930	41,56	30,23	126,15	931,4	
Итого за день:			42,04	30,23	141,07	1772,8	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко