

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

**МЕНЮ**

**20 ноября 2023 год**

Понедельник

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 6</b>							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,81</b>	<b>28,04</b>	<b>69,72</b>	<b>754,72</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	90	1,26	2,07	3,51	37,35	13
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/15/5	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	505/1
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>32,33</b>	<b>31,29</b>	<b>138,39</b>	<b>829,57</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>32,81</b>	<b>31,29</b>	<b>153,31</b>	<b>1651,29</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 6</b>							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,81</b>	<b>28,04</b>	<b>69,72</b>	<b>754,72</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	100	1,4	2,3	3,9	41,5	13
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Шницель мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>34,43</b>	<b>33,85</b>	<b>146,48</b>	<b>894,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>34,91</b>	<b>33,85</b>	<b>161,4</b>	<b>1716,22</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко