



Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" и.о.директора: Медведева М.А.Медведева

МЕНЮ

Среда **на 20 Ноября 2024 год**
Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Конфеты шоколадные	50	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	24,43	30,83	98,91	693	
	Апельсин	210	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		210	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	90	0	7,5	4	139	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 230/15/5	250	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Чахохбили 80/50	130	23,45	13,5	3,4	197,6	210/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		900	40,06	36,12	135,84	1010,07	
Итого за день:		1110	40,59	36,12	150,76	1760,07	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Конфеты шоколадные	50	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	24,43	30,83	98,91	693	
	Апельсин	210	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		210	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/15/5	270	5,27	7,82	21,72	210	107
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Чахохбили 100/50	150	26,45	14,5	3,8	247,5	210
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		980	44,78	38,8	144,92	1122,47	
Итого за день:			45,31	38,8	159,84	1872,47	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова
 Шеф-повар _____ М.А.Завозненко