


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

МЕНЮ
 на 20 Декабря 2024 год

Пятница

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 10							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшённая	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	60
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		520	23,97	25,96	87,02	648,9	
	Мандарины	140	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		140	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	29,03	32,79	15,54	185,76	103
	Бигус с мясом	230	18,76	24,48	24,12	296,4	362
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	307
Итого за обед		855	53,93	58,45	87,49	703,23	
Итого за день:			54,46	58,45	102,41	1409,13	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшённая	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	60
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
Итого за завтрак		520	23,97	25,96	87,02	648,9	
	Мандарины	140	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		140	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Бигус с мясом	260	21,21	27,67	26,05	335,17	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		915	58,8	64,32	91,16	749,99	
Итого за день:			59,33	64,32	106,08	1455,89	

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