


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



Вторник

**МЕНЮ**

на 21 Января 2025 год

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	Капуста тушённая	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Огурец свежий порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,65</b>	<b>36,6</b>	<b>41,64</b>	<b>627,7</b>	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90	49	3	0	9	16
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,62	12,62	184	54-2с-2020
	Запеканка из пшеницы рисом	220	24,78	27,34	30,14	297,34	482
	Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>95,14</b>	<b>54,49</b>	<b>120,01</b>	<b>846,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>95,67</b>	<b>54,49</b>	<b>134,93</b>	<b>1531,56</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	Капуста тушённая	180	4,32	6	17,4	142,44	54-8г-2020
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Огурец свежий порционно	60	1	7,1	4,2	86	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,37</b>	<b>37,6</b>	<b>44,54</b>	<b>651,44</b>	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90	49	3	0	9	16
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	8,23	13,63	331,2	54-2с-2020
	Запеканка из пшеницы рисом	220	24,78	27,34	30,14	297,34	482
	Соус сметанный	50	1,4	16,15	3,25	163,15	600
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	302
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>96,43</b>	<b>55,1</b>	<b>121,02</b>	<b>994,06</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>96,96</b>	<b>55,1</b>	<b>135,94</b>	<b>1702,5</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко