

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

Пятница

МЕНЮ
на 21 Февраля 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	210	10,44	15,48	41,94	356,4	504
	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		560	25,3	24,5	87,31	764,3	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра из свеклы	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
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	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		850	55,84	60,02	84,71	793,96	
Итого за день:			56,37	60,02	99,63	1615,26	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	210	10,44	15,48	41,94	356,4	504
	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		560	25,3	24,5	87,31	764,3	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра из свеклы	100	1	0,61	0,11	79,89	54-153-2020
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	54-80-2020
	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	307
	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		910	60,71	65,89	88,38	840,72	
Итого за день:			61,24	65,89	103,3	1662,02	

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