

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

Пятница

**МЕНЮ**  
на 21 Марта 2025 год

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

| Прием<br>пищи    | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | N<br>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            |
|                  | Вафли 1 шт                         | 50           | 2,5              | 14    | 32       | 265                             | 1к             |
|                  | 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 |                                    | 570          | 23               | 34,5  | 119,01   | 972,7                           |                |
|                  | Мандарины                          | 100          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                              |                |
| итого фрукты     |                                    | 100          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                              |                |
| 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                            | 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    |                                    | 850          | 55,84            | 60,02 | 84,71    | 793,96                          |                |
| Итого за день:   |                                    |              | 56,32            | 60,02 | 99,63    | 1833,66                         |                |

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

| Прием пищи       | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>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            |
|                  | Вафли 1 шт                         | 50           | 2,5              | 14    | 32       | 265                        | 1к             |
|                  | 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 |                                    | 570          | 23               | 34,5  | 119,01   | 972,7                      |                |
|                  | Мандарины                          | 100          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                         |                |
| итого фрукты     |                                    | 100          | 0,48             | 0     | 14,92    | 67                         |                |
| 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                     | 54-8с-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:   |                                    |              | 61.19            | 65.89 | 103.3    | 1880.42                    |                |

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко