

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

Понедельник

МЕНЮ
на 21 Апреля 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшѐная с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		480	21,06	24,88	73,45	712,63	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Томаты в с/с	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 230/15/5	250	13,5	6,75	11	159	102/1
	Гуляш	100	14,43	18,59	2,47	234,91	201
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	508
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		870	40,38	40,09	123,25	931,61	0
Итого за день:			40,91	40,09	138,17	1701,24	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшѐная с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		480	21,06	24,88	73,45	712,63	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Томаты в с/с	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	14,58	7,3	11,88	171,72	102
	Гуляш	100	14,43	18,59	2,47	234,91	201
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	508
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		930	42,86	42,44	131,01	994,83	
Итого за день:			43,39	42,44	145,93	1764,46	

Медсестра

Э.М.Сулейманова

Шеф-повар

М.А.Завозненко