

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

Среда

МЕНЮ

на 22 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		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Вафли	50	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	26,78	32,27	102,94	763,71	
	Апельсин	210	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		210	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	90	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп овощной с мясом и сметаной	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Жаркое по-домашнему с птицей	230	16,1	9,91	27,49	267,51	203
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0	0	35,5	92	50
	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		855	34,37	21,42	120,57	774,76	
Итого за день:		1065	34,9	21,42	135,49	1595,47	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Вафли	50	1,08	4,83	21,27	129	8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	26,78	32,27	102,94	763,71	
	Апельсин	210	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		210	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,78	4,56	2,78	55,44	54-5з-2020
	Суп овощной с мясом и сметаной	270	11,66	5,83	18,79	174,15	54-5с-2020
	Жаркое по-домашнему с птицей	260	18,2	11,2	31,08	302,4	203
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0	0	35,5	92	50
	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		915	37,41	23,6	125,83	828,09	
Итого за день:			37,94	23,6	140,75	1648,8	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко