



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

**МЕНЮ**

на 22 Ноября 2024 год

Пятница

**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 10</b>							
завтрак	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшённая	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	60
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,97</b>	<b>25,96</b>	<b>87,02</b>	<b>648,9</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>Итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)235/15	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 ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	307
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>53,43</b>	<b>58,42</b>	<b>86,51</b>	<b>697,23</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,91</b>	<b>58,42</b>	<b>101,43</b>	<b>1413,13</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 10</b>							
завтрак	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная пшённая	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное 1 шт	40	4,8	4	0,3	56,6	60
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,97</b>	<b>25,96</b>	<b>87,02</b>	<b>648,9</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>Итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)250/15	265	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	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	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>58,3</b>	<b>64,29</b>	<b>90,18</b>	<b>743,99</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,78</b>	<b>64,29</b>	<b>105,1</b>	<b>1459,89</b>	

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