

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

МЕНЮ

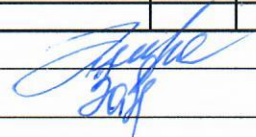
четверг

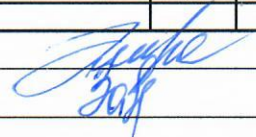
на 23 Января 2025 год
Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Салат из зел.горошка и конс.огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Птица тушённая в соусе	130	23,45	13,5	3,4	197,6	204
	Каша пшеничная с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,34	0,34	17,56	88,8	1
итого за завтрак		780	41,51	29,34	91,15	774,4	
	Киви	90	0,27	0	11	43	1ф
итого фрукты		90	0,27	0	11	43	
обед	Помидор свежий порционно	90	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Суп картофельный с клецками 225/25	250	2,8	2,8	20	148	108
	Рыба тушёная с овощам(минтай)80/50	120	18,31	12,61	12,2	189,1	204
	Картофельное пюре	150	3,15	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	11
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	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		895	31,83	23,53	126,99	790,26	
Итого за день:		985	32,1	23,53	137,99	1607,66	

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 9							
завтрак	Салат из зел.горошка и конс.огурцом	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Птица тушённая в соусе	130	23,45	13,5	3,4	197,6	204
	Каша пшеничная с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,34	0,34	17,56	88,8	1
итого за завтрак		780	41,51	29,34	91,15	774,4	
	Киви	90	0,27	0	11	43	1ф
итого фрукты		90	0,27	0	11	43	
обед	Помидор свежий порционно	100	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Суп с клёцками с птицей 250/25	275	2,5	3	18,3	176	108
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	19,31	6,61	14,2	160	204
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	54-11г-2020
	Лук репчатый	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	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		990	32,53	19,98	129,34	832,36	
Итого за день:			32,8	19,98	140,34	1649,76	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко