

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

МЕНЮ

на 23 Мая 2025 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		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша геркулес молочная	210	5,2	6,5	25,8	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,66	24,86	73,75	695,81	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		230	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	90	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	29,03	32,79	15,54	185,76	103
	Рагу овощное с мясом 150/80	230	6,52	9,36	34,52	387	201
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
	Итого за обед		850	42,3	46,9	122,06	929,86
Итого за день:			66,44	71,76	210,73	1692,67	

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 5							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша геркулес молочная	210	5,2	6,5	25,8	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,66	24,86	73,75	695,81	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		230	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,11	4,56	2,78	55,44	54-5з-2020
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	54-8с-2020
	Рагу овощное с мясом 150/100	250	7,09	10,2	37,52	402	201
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
	Итого за обед		900	45,6	50,82	127,07	950,4
Итого за день:			69,74	75,68	215,74	1713,21	

Медсестра *Сулеева* Э.М.Сулейманова

Шеф-повар *Завозненко* М.А.Завозненко