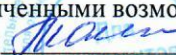


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е. В. Масленников

**МЕНЮ**  
 на 23 Декабря 2024 год

Понедельник

**Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>завтрак</b>	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	288	6к
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>23,04</b>	<b>28,06</b>	<b>93,55</b>	<b>911,51</b>	
	Киви	130	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>130</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,3	8,1	7,8	108,7	8с
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 230/15/5	250	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Шницель, биточки, котлеты	100	11,93	10,23	12	165,75	451
	Каша пшеничная с маслом	150	8,2	6,9	35,9	238,9	4г
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>33,57</b>	<b>34,65</b>	<b>144,2</b>	<b>887,32</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>34,1</b>	<b>34,65</b>	<b>159,12</b>	<b>1855,83</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>завтрак</b>	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	8,3	11,7	37,5	288	6к
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>23,04</b>	<b>28,06</b>	<b>93,55</b>	<b>911,51</b>	
	Киви	130	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>130</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,5	8,7	8	109,7	8с
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	270	7,54	7,17	11,12	146,88	1с
	Шницель, биточки, котлеты	100	11,93	10,8	12	165,75	451
	Каша пшеничная с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	4г
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>34,53</b>	<b>40,25</b>	<b>150,58</b>	<b>962,7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,1</b>	<b>68,31</b>	<b>259,05</b>	<b>1931,21</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко