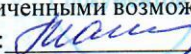


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е. В. Масленников

**МЕНЮ**

25 Апреля 2024 год

Четверг

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

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептур |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |
| <b>Неделя 1 день 4</b>  |  |             |                  |              |               |                         |            |
| завтрак                 | Кукуруза консервированная                  | 60          | 3,45             | 0            | 8,75          | 49,5                    | 18         |
|                         | Омлет натуральный                          | 160         | 11               | 18,37        | 2,09          | 218,9                   | 404        |
|                         | Чай с сахаром и лимоном                    | 222         | 0                | 0            | 15            | 60                      | 301        |
|                         | Хлеб пшеничный и ржаной                    | 40          | 4,05             | 0,6          | 7,54          | 102                     | 2          |
|                         | Ряженка                                    | 200         | 5,6              | 8            | 8,4           | 128                     | 306        |
| <b>итого за завтрак</b> |  | <b>682</b>  | <b>24,1</b>      | <b>26,97</b> | <b>41,78</b>  | <b>558,4</b>            |            |
|                         | Мандарины                                  | 185         | 0,53             | 0            | 14,92         | 57                      | 3          |
| <b>итого фрукты</b>     |  | <b>185</b>  | <b>0,53</b>      | <b>0</b>     | <b>14,92</b>  | <b>57</b>               |            |
| обед                    | Огурец свежий порционно                    | 90          | 0                | 7,1          | 3,65          | 137                     | 50         |
|                         | Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5 | 250         | 16,1             | 7,08         | 9,24          | 226                     | 104/1      |
|                         | Рыба жареная(горбуша)                      | 100         | 13,75            | 11,6         | 15,2          | 226                     | 209        |
|                         | Картофельное пюре                          | 150         | 3,15             | 8,25         | 21,75         | 189                     | 506        |
|                         | Компот из сухофруктов(курага)              | 200         | 1,2              | 0            | 31,6          | 126                     | 302        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                       | 80          | 3,86             | 0,38         | 38,5          | 101,37                  | 3          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>870</b>  | <b>38,06</b>     | <b>34,41</b> | <b>119,94</b> | <b>1005,37</b>          |            |
| <b>Итого за день:</b>   |  | <b>1055</b> | <b>38,59</b>     | <b>34,41</b> | <b>134,86</b> | <b>1620,77</b>          |            |

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

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептур |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |
| <b>Неделя 1 день 4</b>  |  |            |                  |              |               |                         |            |
| завтрак                 | Кукуруза консервированная                  | 60         | 3,45             | 0            | 8,75          | 49,5                    | 18         |
|                         | Омлет натуральный                          | 160        | 11               | 18,37        | 2,09          | 218,9                   | 404        |
|                         | Чай с сахаром и лимоном                    | 222        | 0                | 0            | 15            | 60                      | 301        |
|                         | Хлеб пшеничный и ржаной                    | 40         | 4,05             | 0,6          | 7,54          | 102                     | 2          |
|                         | Ряженка                                    | 200        | 5,6              | 8            | 8,4           | 128                     | 306        |
| <b>итого за завтрак</b> |  | <b>682</b> | <b>24,1</b>      | <b>26,97</b> | <b>41,78</b>  | <b>558,4</b>            |            |
|                         | Мандарины                                  | 185        | 0,53             | 0            | 14,92         | 57                      | 3          |
| <b>итого фрукты</b>     |  | <b>185</b> | <b>0,53</b>      | <b>0</b>     | <b>14,92</b>  | <b>57</b>               |            |
| обед                    | Огурец свежий порционно                    | 100        | 0                | 7,1          | 3,65          | 137                     | 50         |
|                         | Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5 | 270        | 17,39            | 7,65         | 9,98          | 244,08                  | 104        |
|                         | Рыба жареная(горбуша)                      | 100        | 13,75            | 11,6         | 15,2          | 226                     | 209        |
|                         | Картофельное пюре                          | 180        | 3,78             | 9,9          | 26,1          | 226,8                   | 506        |
|                         | Компот из сухофруктов(курага)              | 200        | 1,2              | 0            | 31,6          | 126                     | 302        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                       | 80         | 3,86             | 0,38         | 38,5          | 101,37                  | 3          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>930</b> | <b>39,98</b>     | <b>36,63</b> | <b>125,03</b> | <b>1061,25</b>          |            |
| <b>Итого за день:</b>   |  |            | <b>40,51</b>     | <b>36,63</b> | <b>139,95</b> | <b>1676,65</b>          |            |

Медсестра \_\_\_\_\_  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко