


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



Понедельник

МЕНЮ
25 Сентября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,81	28,04	69,72	754,72	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	90	2,1	5,1	11	101	18
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/15/5	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	505/1
	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
Итого за обед		670	33,17	34,32	145,88	893,22	0
Итого за день:			33,65	34,32	160,8	1714,94	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,81	28,04	69,72	754,72	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	100	2,1	5,1	11	101	18
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Шницель мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	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
Итого за обед		710	35,13	36,65	153,58	954	
Итого за день:			35,61	36,65	168,5	1775,72	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова
 Шеф-повар _____ М.А.Завозненко