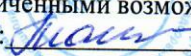


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников



Понедельник

МЕНЮ
 на 25 ноября 2024 год

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 | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| итого за завтрак | | 505 | 23,04 | 28,06 | 93,55 | 911,51 | |
| | Банан | 225 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 225 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | |
| обед | 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 |
| Итого за обед | | 920 | 33,57 | 34,65 | 144,2 | 887,32 | 0 |
| Итого за день: | | | 34,1 | 34,65 | 159,12 | 1855,83 | |

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 | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| завтрак | 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 |
| итого за завтрак | | 505 | 23,04 | 28,06 | 93,55 | 911,51 | |
| | Банан | 225 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 225 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | |
| обед | 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 |
| Итого за обед | | 980 | 34,53 | 40,25 | 150,58 | 962,7 | |
| Итого за день: | | | 58,1 | 68,31 | 259,05 | 1931,21 | |

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко