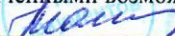


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е. В. Масленников

**МЕНЮ**

на 27 Января 2024 год

Понедельник

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
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
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>21,06</b>	<b>24,88</b>	<b>73,45</b>	<b>712,63</b>	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Томаты в с/с	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 230/15/5	250	13,5	6,75	11	159	102/1
	Сердце тушенное в соусе 80/40	120	21,52	16,24	0,7	232,8	406
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	508
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>47,97</b>	<b>37,77</b>	<b>122,46</b>	<b>935,5</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48,45</b>	<b>37,77</b>	<b>137,38</b>	<b>1715,13</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
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
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>21,06</b>	<b>24,88</b>	<b>73,45</b>	<b>712,63</b>	
	Банан	230	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Томаты в с/с	100	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	14,58	7,3	11,88	171,72	102
	Сердце тушенное в соусе 100/50	150	26,9	20,3	0,89	291	406
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	508
	Чеснок	5	0,5	0,03	0,98	6	
	Сок в пачках 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>55,83</b>	<b>44,18</b>	<b>130,41</b>	<b>1056,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,31</b>	<b>44,18</b>	<b>145,33</b>	<b>1836,55</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_  Э.М.Судейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко