


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



Пятница

МЕНЮ
 на 27 Октября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Печенье	50	1,08	2	8,4	108	
	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		530	20,25	23,96	95,12	700,3
	Мандарины	180	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		180	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из морской капусты	90	0,9	0,55	0,1	1,9	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	29,03	32,79	15,54	185,76	103/1
	Бигус с мясом	230	18,76	24,48	24,12	296,4	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	307
Итого за обед		850	53,43	58,42	86,51	627,23	
Итого за день:			53,91	58,42	101,43	1394,53	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Печенье	50	1,08	2	8,4	108	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
	итого за завтрак		530	20,25	23,96	95,12	700,3
	Мандарины	180	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		180	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из морской капусты	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Бигус с мясом	260	21,21	27,67	26,05	335,17	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		910	58,3	64,29	90,18	743,99	
Итого за день:			58,78	64,29	105,1	1511,29	

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