


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



Понедельник

**МЕНЮ**  
 на 27 ноября 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		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
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 пшѐная с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>26,16</b>	<b>29,48</b>	<b>73,75</b>	<b>825,43</b>	
	Бананы	230	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	2,1	5,1	11	101	12
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Шницель мясные	100	11,93	10,232	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
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>33,17</b>	<b>33,752</b>	<b>145,88</b>	<b>893,22</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>33,7</b>	<b>33,752</b>	<b>160,8</b>	<b>1775,65</b>	

**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		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
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 пшѐная с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>26,16</b>	<b>29,48</b>	<b>73,75</b>	<b>825,43</b>	
	Бананы	230	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>230</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,33	5,67	12,22	101	17
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	270	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
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>35,36</b>	<b>37,22</b>	<b>154,8</b>	<b>954</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,05</b>	<b>66,7</b>	<b>243,47</b>	<b>1836,43</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко