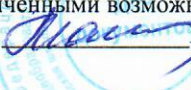


Утверждаю
КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья"
Директор:  Е. В. Масленников

МЕНЮ

Вторник

на 28 Января 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	54-1о-2020
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
итого за завтрак		532	19,58	20,97	41,78	558,4	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	90	0,6	5,1	2	12	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	4,88	7,24	20,3	195,6	54-3с-2020
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	3,6	5	14,5	219	462
	Капуста тушённая	150	7	9	34,38	252,5	54-8г-2020
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
Итого за обед		920	22,13	26,99	140,68	986,3	
Итого за день:			22,66	26,99	155,6	1601,7	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	54-1о-2020
	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	301
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
итого за завтрак		532	19,58	20,97	41,78	558,4	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свеклы с яблоками	100	0,6	5,1	2	12	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	5,27	7,82	21,72	210	54-3с-2020
	Тефтели в соусе 2 вариант 100/50	150	9,6	17,1	8,5	219	462
	Капуста тушённая	180	8,4	10,8	41,26	303	54-8г-2020
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,85	0,65	37,9	181,2	1
	Итого за обед	980	29,92	41,47	142,98	1051,2	
Итого за день:			50,03	62,44	199,68	1666,6	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко