

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

**МЕНЮ**

четверг

на 28 ноября 2024 год

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>26,6</b>	<b>30,57</b>	<b>55,48</b>	<b>623,4</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 230/15/5	250	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Птица тушёное в соусе 80/50	130	16,93	12	3,1	161	214/1
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Лук	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>33,84</b>	<b>34,24</b>	<b>136,08</b>	<b>977,43</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1765</b>	<b>60,92</b>	<b>64,81</b>	<b>206,48</b>	<b>1667,83</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
завтрак	Кукуруза консервированная	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Омлет натуральный	160	11	18,37	2,09	218,9	404
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>26,6</b>	<b>30,57</b>	<b>55,48</b>	<b>623,4</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0	7,1	3,65	137	50
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной 250/15/5	270	5,27	7,82	21,72	210	107
	Птица тушёное в соусе 100/50	150	21,16	14,5	3,8	197,6	214
	Каша ячневая с маслом	180	8,00	9,00	45,65	300,60	501
	Компот из св.фруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Лук	5	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>39,79</b>	<b>38,82</b>	<b>145,81</b>	<b>1078,53</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>66,87</b>	<b>69,39</b>	<b>216,21</b>	<b>1768,93</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко