


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

МЕНЮ
 на 29 Сентября 2023 год

Пятница

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 |
| | Каша молочная пшеничная | 210 | 7,86 | 9,04 | 43,1 | 167,5 | 302 |
| | Чоко пай | 75 | 1,08 | 2 | 8,4 | 128 | |
| | 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 | | 545 | 20,19 | 23,14 | 95,04 | 645,5 | |
| | Яблоко | 210 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| итого фрукты | | 210 | 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 | 1339,73 | |

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 |
| | Каша молочная пшеничная | 210 | 7,86 | 9,04 | 43,1 | 167,5 | 302 |
| | Чоко пай | 75 | 1,08 | 2 | 8,4 | 128 | |
| | 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 | | 545 | 20,19 | 23,14 | 95,04 | 645,5 | |
| | Яблоко | 210 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| итого фрукты | | 210 | 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 | 1456,49 | |

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