

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

Среда

МЕНЮ  
 на 29 ноября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
завтрак	Сырники со сметанным соусом	200	15,2	12,4	18,9	251	403
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Печенье	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>22,83</b>	<b>18,6</b>	<b>63,54</b>	<b>606</b>	
	Виноград	150	0,43	0	12,92	89	3
<b>Итого фрукты</b>		<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,92</b>	<b>89</b>	
обед	Икра кабачковая	90	1,48	6,32	7,23	91,37	31
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	230/15/5	4,88	7,24	20,3	195,6	107/1
	Птица тушёное в соусе	100/50	21,16	14,5	3,8	197,6	214
	Каша ячневая с маслом	150	6,67	7,5	38,04	250,5	501
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>39,25</b>	<b>35,94</b>	<b>139,47</b>	<b>962,44</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,68</b>	<b>35,94</b>	<b>152,39</b>	<b>1657,44</b>	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
завтрак	Сырники со сметанным соусом	200	15,2	12,4	18,9	251	403
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Печенье	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>22,83</b>	<b>18,6</b>	<b>63,54</b>	<b>606</b>	
	Виноград	150	0,43	0	12,92	89	3
<b>Итого фрукты</b>		<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,92</b>	<b>89</b>	
обед	Икра кабачковая	100	1,48	6,32	7,23	91,37	31
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/15/5	5,27	7,82	21,72	210	107
	Птица тушёное в соусе	100/50	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 сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>40,97</b>	<b>38,02</b>	<b>148,5</b>	<b>1026,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,4</b>	<b>38,02</b>	<b>161,42</b>	<b>1721,94</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М. Сулейманова  
 Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А. Завозненко