

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



Пятница

МЕНЮ
 на 29 ноября 2024 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша Дружба молочная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		530	22,6	25,4	99,15	771,01	
	Груша	180	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		180	0,48	0	14,92	67	
обед	Огурец свежий порционно	90	0	7,1	3,65	37	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,08	9,24	174	104
	Рыба жареная(горбуша)	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	119	506
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Чеснок	3	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		873	38,36	34,43	120,83	789,33	
Итого за день:			61,44	59,83	234,9	1627,34	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша Дружба молочная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Конфеты шоколадные	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
итого за завтрак		530	22,6	25,4	99,15	821,01	
	Груша	180	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		180	0,48	0	14,92	67	
обед	Огурец свежий порционно	100	0	7,1	3,65	37	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	7,65	9,98	214,08	104
	Рыба жареная(горбуша)	100	13,75	11,6	15,2	226	209
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	126,8	506
	Компот из сухофруктов(изюм)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Чеснок	3	0,3	0,02	0,89	5,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
Итого за обед		933	40,28	36,65	125,92	837,21	
Итого за день:			63,36	62,05	239,99	1725,22	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко