

Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 и.о.директора:  М.А.Медведева

Пятница

МЕНЮ
 на 31 Января 2025 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			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 ячневая молочная	210	5,2	6,5	25,8	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,66	24,86	73,75	695,81	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	90	0,7	4,1	2,5	49,9	54-53-2020
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	4,88	7,25	20,3	195,6	111
	Рагу овощное с мясом 150/80	230	6,52	9,36	34,52	387	201
	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		850	18,15	21,36	126,82	939,7	
Итого за день:			42,34	46,22	215,49	1692,51	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры
			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 ячневая молочная	210	5,2	6,5	25,8	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	145,71	304
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	23,66	24,86	73,75	695,81	
	Яблоко	200	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		200	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,11	4,56	2,78	55,44	54-53-2020
	Суп картофельный с гречневой крупой	265	5,2	7,69	21,52	207,34	111
	Рагу овощное с мясом 150/100	250	7,09	10,2	37,52	402	201
	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		895	19,45	23,1	131,32	971,98	
Итого за день:			43,64	47,96	219,99	1724,79	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко