

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

МЕНЮ

Среда

на 20 Сентября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
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
	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		490	22,83	18,6	63,54	606	
	Груша	160	0,43	0	12,92	89	3
итого фрукты		160	0,43	0	12,92	89	
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
Итого за обед		520	39,25	35,94	139,47	962,44	
Итого за день:			39,68	35,94	152,39	1657,44	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
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
	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		490	22,83	18,6	63,54	606	
	Бананы	225	0,43	0	12,92	89	3
итого фрукты		225	0,43	0	12,92	89	
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
Итого за обед		560	40,97	38,02	148,5	1026,94	
Итого за день:			41,4	38,02	161,42	1721,94	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко