

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

**МЕНЮ**

на 01 Декабря 2023 год

Пятница

**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		
<b>Неделя 2 день 5</b>							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная манная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Шоколад	25	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>505</b>	<b>22,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,15</b>	<b>821,01</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп с клецками с птицей	225/25	3,1	6,2	14,2	150	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Капуста тушёная	150	6,6	9	6,9	134,56	507
	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	308
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>29,24</b>	<b>31,35</b>	<b>75,35</b>	<b>686,63</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,32</b>	<b>56,75</b>	<b>189,42</b>	<b>1574,64</b>	

**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		
<b>Неделя 2 день 5</b>							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная манная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
<b>итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,15</b>	<b>821,01</b>	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
<b>итого фрукты</b>		<b>200</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>67</b>	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп с клецками с птицей	250/25	2,5	3	18,3	176	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Капуста тушеная	180	7,92	10,8	8,28	161,47	507
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	308
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>30,06</b>	<b>30,01</b>	<b>80,84</b>	<b>747,53</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,14</b>	<b>55,41</b>	<b>194,91</b>	<b>1635,54</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко