

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

МЕНЮ
 на 05 Марта 2024 год

Вторник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Помидоры свежие порционно	50	3,45	0	8,75	49,5	18
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай без сахара	222	0	0	15	60	301
	Шоколадные конфеты	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	итого за завтрак		662	26,13	35,05	79,54	865
	Апельсин	225	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		225	0,53	0	14,92	57	
обед	Винегрет овощной	90	0,6	5,1	2	12	15
	Суп овощной с мясом и сметаной 230/15/5	250	13,5	6,75	11	159	102/1
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	18,25	24,5	14,25	350	205
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3
	Итого за обед		920	37,51	39,13	105,45	758,37
Итого за день:			38,04	39,13	120,37	1680,37	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 2								
завтрак	Помидоры свежие порционно	60	3,45	0	8,75	49,5	18	
	Сосиски отварные	100	11	23,9	0,4	261	413	
	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	516	
	Чай без сахара	222	0	0	15	60	301	
	Шоколадные конфеты	50	1,08	2	8,4	128		
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2	
	итого за завтрак		652	25,88	33,88	82,39	865,1	
		Апельсин	225	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		225	0,53	0	14,92	57		
обед	Винегрет овощной	100	0,7	5,67	2,3	13,33	15	
	Суп овощной с мясом и сметаной 250/15/5	270	14,58	7,3	11,88	171,72	102	
	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	18,25	24,5	14,25	350	205	
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	587	
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	3	
	Итого за обед		950	38,69	40,25	106,63	772,42	
Итого за день:			65,1	74,13	203,94	1694,52		

Медсестра _____  Э.М. Сулейманова

Шеф-повар _____  М.А. Завозенко