



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

четверг

МЕНЮ
 на 09 ноября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Томаты в с/с	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы 80/150	230	24	20	34	290	203/1
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной 20/20	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		752	37,1	28,6	73,69	629,5	
	Мандарины	220	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		220	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свеж.огурцов помидор и огурцов	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба тушёная с овощами (минтай) 80/40	120	18,31	12,61	12,2	189,1	204/1
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506/1
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный 30/50	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		890	41,42	35,42	120,84	934,47	
Итого за день:		1110	41,9	35,42	135,76	1630,97	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Томаты в с/с	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы 80/180	260	27,13	22,61	38,43	327,82	203
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной 20/20	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		782	40,23	31,21	78,12	667,32	
	Мандарины	220	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		220	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свеж.огурцов помидор и огурцов	100	0	7,5	4	139	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба тушёная с овощами (минтай) 100/50	150	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный 30/50	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		980	47,29	39,54	124,98	1001,83	
Итого за день:			47,77	39,54	139,9	1736,15	

Медсестра

Э.М.Сулейманова

Шеф-повар

М.А.Завозненко