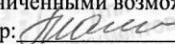


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников

Пятница

МЕНЮ
 на 12 Января 2024 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 2 день 5							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Печенье	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	24,43	28	86,04	692	
	Апельсин	250	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		250	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп с клецками с птицей	250	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
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	308
Итого за обед		870	29,56	31,13	98,7	770,83	
Итого за день:			54,52	59,13	199,66	1519,83	

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 2 день 5							
завтрак	Ватрушка царская	200	16,8	21,8	41,4	337	21
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Печенье	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		490	24,43	28	86,04	692	
	Апельсин	250	0,53	0	14,92	57	3
итого фрукты		250	0,53	0	14,92	57	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп с клецками с птицей	275	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
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,2	0	31,6	126	302
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		935	30,38	29,79	104,19	831,73	
Итого за день:			55,34	57,79	205,15	1580,73	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко