



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

МЕНЮ

на 13 ноября 2023 года

Понедельник

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 1							
завтрак	Масло, сыр	10,20	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		490	21,46	21,58	66,45	702,43	
	Апельсин	230	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		230	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	2,1	5,1	11	101	12
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Шницель мясные	100	11,93	10,23	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	150	7	9	34,38	252,5	505/1
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200л	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		920	33,17	33,75	145,88	893,22	0
Итого за день:			33,7	33,75	160,8	1652,65	

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 1							
завтрак	Масло, сыр	10,20	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		490	21,46	21,58	66,45	702,43	
	Апельсин	230	0,53	0	14,92	57	3
Итого фрукты		230	0,53	0	14,92	57	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,33	5,67	12,22	101	17
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	270	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Шницель мясные	100	11,93	10,8	12	165,75	206
	Каша гречневая с маслом	180	8,4	10,8	41,26	303	505
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44	24
	Сок в пачках 0,200л	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		980	35,36	37,22	154,8	954	
Итого за день:			57,35	58,8	236,17	1713,43	

Медсестра _____ Э.М. Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А. Завозненко