

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



МЕНЮ
 на 16 Октября 2023 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептур ы |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| завтрак | Масло, сыр | 10,20 | 0,06 | 0,82 | 0,08 | 74,8 | 20 |
| | Каша молочная пшеница с маслом | 210 | 7,4 | 10,52 | 25,8 | 267,12 | 302 |
| | 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 | | 450 | 16,36 | 16,98 | 66,15 | 639,63 | |
| | Яблоко | 225 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 225 | 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 | 10,232 | 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 0,200г | 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 | 33,752 | 145,88 | 893,22 |
| Итого за день: | | | 33,7 | 33,752 | 160,8 | 1589,85 | |

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептур ы |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| завтрак | Масло, сыр | 10,20 | 0,06 | 0,82 | 0,08 | 74,8 | 20 |
| | Каша молочная пшеница с маслом | 210 | 7,4 | 10,52 | 25,8 | 267,12 | 302 |
| | 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 | | 450 | 16,36 | 16,98 | 66,15 | 639,63 | |
| | Яблоко | 225 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 225 | 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 |
| | Капа 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 0,200г | 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: | | | 52,25 | 54,2 | 235,87 | 1650,63 | |

Медсестра _____ Э.М. Сулейманова
 Шеф-повар _____ М.А. Завозненко