


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

МЕНЮ
 на 19 Января 2024 год

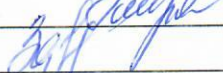
Пятница

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 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	305
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		520	24,27	26,56	87,02	655,1	
	Бананы	225	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		225	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	29,03	32,79	15,54	185,76	103/1
	Бигус с мясом	230	18,76	24,48	24,12	296,4	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	307
Итого за обед		850	53,43	58,42	86,51	697,23	
Итого за день:			53,91	58,42	101,43	1419,33	

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 2 день 10							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	21
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная пшеничная	210	7,86	9,04	43,1	167,5	302
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	125	205
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
итого за завтрак		520	24,27	26,56	87,02	655,1	
	Груши	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра свекольная	100	1	0,61	0,11	79,89	14
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	270	31,35	35,41	17,27	185,76	103
	Бигус с мясом	260	21,21	27,67	26,05	335,17	362
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		910	58,3	64,29	90,18	743,99	
Итого за день:			58,78	64,29	105,1	1466,09	

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