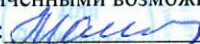


Утверждаю  
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с  
 ограниченными возможностями здоровья"  
 Директор:  Е. В. Масленников

МЕНЮ

Понедельник

на 19 Февраля 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		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	2
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Каша молочная пшѐная 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
	Вафли	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,14</b>	<b>26,88</b>	<b>81,85</b>	<b>890,63</b>	
	Виноград	150	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>	<b>150</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>		
обед	Томаты в собственном соку	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 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>33,17</b>	<b>33,75</b>	<b>145,88</b>	<b>893,22</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,7</b>	<b>33,75</b>	<b>160,8</b>	<b>1840,85</b>	

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		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
завтрак	Сыр	20	4,7	7,9	7,3	123	2
	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,08	74,8	2
	Каша молочная пшѐная 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
	Вафли	50	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,14</b>	<b>26,88</b>	<b>81,85</b>	<b>890,63</b>	
	Виноград	150	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>	<b>150</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>		
обед	Томаты в собственном соку	100	2,1	5,1	11	101	12
	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 0,200г	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>35,13</b>	<b>36,65</b>	<b>153,58</b>	<b>954</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>57,8</b>	<b>63,53</b>	<b>250,35</b>	<b>1901,63</b>	

Медсестра  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар  М.А.Завозненко