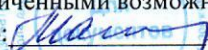


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников

МЕНЮ

на 21 Марта 2024 год

Четверг

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 4 | | | | | | | |
| завтрак | Кукуруза консервированная | 60 | 3,45 | 0 | 8,75 | 49,5 | 18 |
| | Омлет натуральный | 160 | 11 | 18,37 | 2,09 | 218,9 | 404 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0 | 0 | 15 | 60 | 301 |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 | 4,05 | 0,6 | 7,54 | 102 | 2 |
| | Ряженка | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 306 |
| итого за завтрак | | 682 | 24,1 | 26,97 | 41,78 | 558,4 | |
| | Виноград | 120 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 120 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | |
| обед | Огурец свежий порционно | 90 | 0 | 7,1 | 3,65 | 137 | 50 |
| | Борщ сибирский с мясом и сметаной | 250 | 16,1 | 7,08 | 9,24 | 226 | 104/1 |
| | Рыба жареная(горбуша) | 100 | 13,75 | 11,6 | 15,2 | 226 | 209 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 | 506 |
| | Компот из сухофруктов(курага) | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 302 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 3,86 | 0,38 | 38,5 | 101,37 | 3 |
| Итого за обед | | 870 | 38,06 | 34,41 | 119,94 | 1005,37 | |
| Итого за день: | | 990 | 38,59 | 34,41 | 134,86 | 1620,77 | |

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 4 | | | | | | | |
| завтрак | Кукуруза консервированная | 60 | 3,45 | 0 | 8,75 | 49,5 | 18 |
| | Омлет натуральный | 160 | 11 | 18,37 | 2,09 | 218,9 | 404 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0 | 0 | 15 | 60 | 301 |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 | 4,05 | 0,6 | 7,54 | 102 | 2 |
| | Ряженка | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 128 | 306 |
| итого за завтрак | | 682 | 24,1 | 26,97 | 41,78 | 558,4 | |
| | Яблоко | 200 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | 3 |
| итого фрукты | | 200 | 0,53 | 0 | 14,92 | 57 | |
| обед | Огурец свежий порционно | 100 | 0 | 7,1 | 3,65 | 137 | 50 |
| | Борщ сибирский с мясом и сметаной | 270 | 17,39 | 7,65 | 9,98 | 244,08 | 104 |
| | Рыба жареная(горбуша) | 100 | 13,75 | 11,6 | 15,2 | 226 | 209 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 9,9 | 26,1 | 226,8 | 506 |
| | Компот из сухофруктов(курага) | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 302 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 3,86 | 0,38 | 38,5 | 101,37 | 3 |
| Итого за обед | | 930 | 39,98 | 36,63 | 125,03 | 1061,25 | |
| Итого за день: | | | 40,51 | 36,63 | 139,95 | 1676,65 | |

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