


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



Пятница

МЕНЮ
 на 22 Сентября 2023 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 5							
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 манная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Шоколад	25	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
итого за завтрак		505	22,6	25,4	99,15	821,01	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Икра свекольная	90	0,9	0,55	0,1	71,9	14
	Суп с клецками с птицей	225/25	3,1	6,2	14,2	150	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Капуста тушёная	150	6,6	9	6,9	134,56	507
	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	308
Итого за обед		620	29,24	31,35	75,35	686,63	
Итого за день:			52,32	56,75	189,42	1574,64	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 5							
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 манная	210	7,86	9,04	43,1	197,5	302
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	304
	Шоколад	75	1,08	2	8,4	128	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	
итого за завтрак		555	22,6	25,4	99,15	821,01	
	Яблоко	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 с клецками с птицей	250/25	2,5	3	18,3	176	141
	Котлета из птицы	100	13,9	15	7,4	187	203
	Капуста тушеная	180	7,92	10,8	8,28	161,47	507
	Напиток из шиповника	200	0,88	0,22	8,25	41,8	308
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		660	30,06	30,01	80,84	747,53	
Итого за день:			53,14	55,41	194,91	1635,54	

Медсестра _____  Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко