

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



МЕНЮ

23 Октября 2023 год

Понедельник

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	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		500	19,11	20,14	62,42	631,72	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
Итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	90	1,26	2,07	3,51	37,35	13
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/15/5	6,98	6,64	10,3	136,6	101/1
	Биточки мясные	100	11,93	10,8	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		670	32,33	31,29	138,39	829,57	0
Итого за день:			32,81	31,29	153,31	1528,29	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Масло	10	0,06	0,82	0,08	74,8	20
	Каша молочная геркулес с маслом	210	7,4	10,52	25,8	267,12	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		500	19,11	20,14	62,42	631,72	
	Яблоко	200	0,48	0	14,92	67	
Итого фрукты		200	0,48	0	14,92	67	
обед	Салат из свежей капусты со св.огурцом	100	1,4	2,3	3,9	41,5	13
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,54	7,17	11,12	146,88	101
	Биточки 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
Итого за обед		710	34,43	33,85	146,48	894,5	
Итого за день:			34,91	33,85	161,4	1593,22	

Медсестра _____ *Э.М. Сулейманова*

Шеф-повар _____ *М.А. Завозненко*