


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

**МЕНЮ**

25 Января 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		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>682</b>	<b>24,1</b>	<b>26,97</b>	<b>41,78</b>	<b>558,4</b>	
	Мандарины	185	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>185</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
обед	Огурец свежий порционно	90	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	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
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>38,06</b>	<b>34,41</b>	<b>119,94</b>	<b>1005,37</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1055</b>	<b>38,59</b>	<b>34,41</b>	<b>134,86</b>	<b>1620,77</b>	

**Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>682</b>	<b>24,1</b>	<b>26,97</b>	<b>41,78</b>	<b>558,4</b>	
	Мандарины	185	0,53	0	14,92	57	3
<b>итого фрукты</b>		<b>185</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>14,92</b>	<b>57</b>	
обед	Огурец свежий порционно	100	0	7,1	3,65	137	50
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	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
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>39,98</b>	<b>36,63</b>	<b>125,03</b>	<b>1061,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,51</b>	<b>36,63</b>	<b>139,95</b>	<b>1676,65</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_  Э.М.Сулейманова  
 Шеф-повар \_\_\_\_\_ М.А.Завозненко