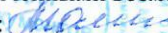


Утверждаю
 КОУ "Мегионская школа для обучающихся с
 ограниченными возможностями здоровья"
 Директор:  Е. В. Масленников

МЕНЮ

Понедельник

26 Февраля 2024 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | N рецепт |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 6 | | | | | | | |
| завтрак | Масло | 10 | 0,06 | 0,82 | 0,08 | 74,8 | 20 |
| | Сыр | 20 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 | 21 |
| | Каша молочная геркулес с маслом | 210 | 7,4 | 10,52 | 25,8 | 267,12 | 302 |
| | Печенье | 50 | 1,08 | 2 | 8,4 | 128 | |
| | 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 | | 530 | 19,79 | 25,44 | 77,82 | 819,92 | |
| | Яблоко | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| итого фрукты | | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| обед | Томаты в с/с | 90 | 1,26 | 2,07 | 3,51 | 37,35 | 13 |
| | Суп крестьянский с мясом и сметаной 230/15/5 | 250 | 10 | 4,1 | 18,1 | 156 | 134 |
| | Биточки мясные | 100 | 11,93 | 10,8 | 12 | 165,75 | 451 |
| | 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 | | 920 | 35,35 | 28,75 | 146,19 | 848,97 | 0 |
| Итого за день: | | | 35,83 | 28,75 | 161,11 | 1735,89 | |

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | N рецепт |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 6 | | | | | | | |
| завтрак | Масло | 10 | 0,06 | 0,82 | 0,08 | 74,8 | 20 |
| | Сыр | 20 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 | 21 |
| | Каша молочная геркулес с маслом | 210 | 7,4 | 10,52 | 25,8 | 267,12 | 302 |
| | Печенье | 50 | 1,08 | 2 | 8,4 | 128 | |
| | 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 | | 530 | 19,79 | 25,44 | 77,82 | 819,92 | |
| | Яблоко | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| итого фрукты | | 200 | 0,48 | 0 | 14,92 | 67 | |
| обед | Томаты в с/с | 90 | 1,26 | 2,07 | 3,51 | 37,35 | 13 |
| | Суп крестьянский с мясом и сметаной 250/15/5 | 270 | 10,3 | 4,4 | 18,3 | 159 | 134 |
| | Биточки мясные | 100 | 11,93 | 10,8 | 12 | 165,75 | 451 |
| | 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 | | 970 | 37,05 | 30,85 | 153,27 | 902,47 | |
| Итого за день: | | | 37,53 | 30,85 | 168,19 | 1789,39 | |

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко