

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

МЕНЮ

четверг

на 29 Февраля 2024 год

Меню приготовленных блюд возраст с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		730	37,1	28,6	73,69	629,5	
	Виноград	100	0,48	0	14,92	67	
Итого фрукты		100	0,48	0	14,92	67	
обед	Перец сладкий порционно	90	1,17	0	4,77	23,4	8
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 230/15/5	250	16,1	7,08	9,24	226	104/1
	Рыба тушёная с овощам(минтай)80/40	120	18,31	12,61	12,2	189,1	204
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	506/1
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	1
Итого за обед		890	42,59	28,32	121,96	820,87	
Итого за день:		990	43,07	28,32	136,88	1517,37	

Меню приготовленных блюд возраст с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Зеленный горошек	60	3,45	0	8,75	49,5	18
	Плов из птицы	230	24	20	34	290	203
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	301
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	306
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	4,05	0,6	7,54	102	2
Итого за завтрак		730	37,1	28,6	73,69	629,5	
	Виноград	100	0,48	0	14,92	67	
Итого фрукты		100	0,48	0	14,92	67	
обед	Перец сладкий порционно	100	1,3	0,1	5,3	26	8
	Борщ сибирский с мясом и сметаной 250/15/5	270	17,39	7,65	9,98	244,08	104
	Рыба тушёная с овощам(минтай)100/50	150	22,89	15,76	15,25	236,38	204
	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	189	506
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	35,5	92	50
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,86	0,38	38,5	101,37	2
Итого за обед		980	48,59	32,14	126,28	888,83	
Итого за день:			49,07	32,14	141,2	1585,33	

Медсестра _____ Э.М.Сулейманова

Шеф-повар _____ М.А.Завозненко