

Н.В. Усатова

## Меню приготавливаемых блюд на

04 марта 2024г.

Школа

КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|---------------|--------------|----------------------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                            |
| Неделя 2 День 1       |  |           |                  |               |              |                            |
| завтрак 7.40-8.10     | Каша Дружба                                  | 150/4     | 4,6              | 6,4           | 24,3         | 174                        |
|                       | Кофейный напиток на молоке                   | 200       | 3                | 3,1           | 17,9         | 109                        |
|                       | Бутерброд с маслом                           | 50/15     | 5,7              | 16            | 26,4         | 200                        |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                      |           | <b>13,3</b>      | <b>25,5</b>   | <b>68,6</b>  | <b>483</b>                 |
| 2 завтрак 11.30-12.00 | Какао с молоком                              | 200       | 3,6              | 3,6           | 22,8         | 135                        |
|                       | Яйцо вареное 1 шт.                           | 40        | 4,5              | 3,8           | 0,1          | 63                         |
|                       | Яблоко                                       | 115       | 1,5              | 0             | 30           | 80                         |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,45          | 25,4         | 106,5                      |
|                       | <b>итого за 2 завтрак</b>                    |           | <b>13,4</b>      | <b>7,85</b>   | <b>78,3</b>  | <b>384,5</b>               |
| обед 13.30-14.00      | Салат из свёклы с сыром и чесноком           | 90        | 4,8              | 13,1          | 12,9         | 171                        |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10    | 2,1              | 5,6           | 7,3          | 88                         |
|                       | Плов из курицы                               | 250       | 23,8             | 24,3          | 40,2         | 479                        |
|                       | Компот из свежих плодов                      | 200       | 0,2              | 0,1           | 25,4         | 99                         |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,3           | 26,1         | 166                        |
|                       | Хлеб ржан-пшеничный                          | 50        | 3,4              | 0,6           | 23,2         | 107                        |
|                       | <b>итого за обед</b>                         |           | <b>38,1</b>      | <b>44</b>     | <b>135,1</b> | <b>1110</b>                |
| полдник 16.15-16.45   | Сок фруктовый                                | 200       | 0,5              | 0             | 9,1          | 78                         |
|                       | Пирожки из б/к капусты                       | 75        | 5,1              | 5,3           | 26,1         | 174                        |
|                       | <b>итого за полдник</b>                      |           | <b>5,6</b>       | <b>5,3</b>    | <b>35,2</b>  | <b>252</b>                 |
| ужин 19.00-19.30      | Рыба запеченная с яйцом                      | 40/15     | 19,7             | 12,1          | 3,8          | 203                        |
|                       | Запеканка из творога со сгущенным молоком    | 150/20    | 28,3             | 21            | 44,4         | 400                        |
|                       | Компот из сухофруктов                        | 200       | 2,4              | 0,1           | 41,4         | 171                        |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,3           | 26,1         | 166                        |
|                       | Хлеб ржан-пшеничный                          | 50        | 3,4              | 0,6           | 23,2         | 107                        |
|                       | <b>итого за ужин</b>                         |           | <b>57,6</b>      | <b>34,1</b>   | <b>138,9</b> | <b>1047</b>                |
| 2 ужин                | Груша свежая                                 | 208       | 1,5              | 0             | 30           | 80                         |
| <b>Итого за день:</b> |  |           | <b>129,5</b>     | <b>116,75</b> | <b>486,1</b> | <b>3356,5</b>              |

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер

Л.Г. Лопатина

| руб. | коп. |
|------|------|
| 355  | 88   |

## Меню приготавливаемых блюд на

04 марта 2024г.

Школа

КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи            | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность |
|-----------------------|--|-----------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|
|                       |  |           | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |
| Неделя 2 День 1       |  |           |                  |               |              |                         |
| завтрак 7.40-8.10     | Каша Дружба                                  | 200/5     | 6,1              | 8,5           | 32,4         | 232                     |
|                       | Кофейный напиток на молоке                   | 200       | 3                | 3,1           | 17,9         | 109                     |
|                       | Бутерброд с маслом                           | 100/15    | 14,4             | 18            | 34,7         | 407                     |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                      |           | <b>23,5</b>      | <b>29,6</b>   | <b>85</b>    | <b>748</b>              |
| 2 завтрак 11.30-12.00 | Какао с молоком                              | 200       | 3,6              | 3,6           | 22,8         | 135                     |
|                       | Яйцо вареное 1 шт.                           | 40        | 4,5              | 3,8           | 0,1          | 63                      |
|                       | Яблоко                                       | 115,51    | 1,5              | 0             | 30           | 80                      |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,45          | 25,4         | 106,5                   |
|                       | <b>итого за 2 завтрак</b>                    |           | <b>13,4</b>      | <b>7,85</b>   | <b>78,3</b>  | <b>384,5</b>            |
| обед 13.30-14.00      | Салат из свёклы с сыром и чесноком           | 100       | 5,4              | 14,6          | 14,3         | 189                     |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 300/10    | 2,5              | 6,4           | 8,7          | 102                     |
|                       | Плов из курицы                               | 300       | 29,5             | 30            | 47,3         | 581                     |
|                       | Компот из свежих плодов                      | 200       | 0,2              | 0,1           | 25,4         | 99                      |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,3           | 26,1         | 166                     |
|                       | Хлеб ржан-пшеничный                          | 100       | 5,1              | 0,9           | 34,8         | 161                     |
|                       | <b>итого за обед</b>                         |           | <b>46,5</b>      | <b>52,3</b>   | <b>156,6</b> | <b>1298</b>             |
| полдник 16.15-16.45   | Сок фруктовый                                | 200       | 0,5              | 0             | 9,1          | 78                      |
|                       | Пирожки из б/к капусты                       | 100       | 6                | 6,8           | 29,5         | 205                     |
|                       | <b>итого за полдник</b>                      |           | <b>6,5</b>       | <b>6,8</b>    | <b>38,6</b>  | <b>283</b>              |
| ужин 19.00-19.30      | Рыба запеченная с яйцом                      | 50/20     | 24,8             | 15,3          | 4,8          | 256                     |
|                       | Запеканка из творога со сгущенным молоком    | 220/33    | 52,8             | 48            | 74           | 665                     |
|                       | Компот из сухофруктов                        | 200       | 2,4              | 0,1           | 41,4         | 171                     |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,3           | 26,1         | 166                     |
|                       | Хлеб ржан-пшеничный                          | 50        | 5,1              | 0,9           | 34,8         | 161                     |
|                       | <b>итого за ужин</b>                         |           | <b>88,9</b>      | <b>64,6</b>   | <b>181,1</b> | <b>1419</b>             |
| 2 ужин                | Груша свежая                                 | 207,67    | 1,5              | 0             | 30           | 80                      |
| <b>Итого за день:</b> |  |           | <b>180,3</b>     | <b>161,15</b> | <b>569,6</b> | <b>4212,5</b>           |

руб.

399

коп.

37

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер

Л.Г. Лопатина