

Утверждаю
 Директор КОУ "Нововаршавская школа-интернат"
 _____ Т.П. Бородавко

Организация: Казенное общеобразовательное учреждение Омской области "Нововаршавская адаптивная школа - интернат"
 Название меню: основное
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2022 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя 12.12.2023					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1т	Запеканка из творога	250	49,4	17,8	36,1	502,1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	685	59,2	32,8	105,2	952
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-625.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		29,5	16,5	54	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		1,7	0	98,3	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	1100	43,2	37,1	127,7	1017,1
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	17,8	61,4	
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	0,2	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Полдник	200,2	8,8	10	48,4	318,6
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,8	13,6	74,6	
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	120	1,6	0,1	8,3	40,4
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16,4	6,5	186
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
	Итого за Ужин	745	30,6	33	86,4	765,6
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,4	22,1	57,6	
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
	Итого за Второй ужин	250	10,7	6,2	37,7	249,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,5	11,4	69,1	
	Итого за день	3180,2	153,1	119,1	440,4	3444,9