

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
	Среда, 1 неделя 13.12.2023					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	640	22,5	32,1	87,3	727,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-625.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,8	22,6	61,6	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		1,8	1,2	97	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0,1	3	16,9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8,9	10,1	18,8	201,9
54-8г	Капуста тушеная	230	5,5	6,9	22,4	174,1
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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	1080	44,9	22,7	129,3	901,3
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,7	11,6	65,7	
	Полдник					
Пром.	Банан	170	2,55	0,85	35,7	160,7
Пром.	Вафли	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
	Итого за Полдник	350	7,75	6,65	66	354,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		8,5	16	75,5	
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1,7	0,3	8,2	41,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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	605	31	20,4	85,6	648,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,6	14,8	62,5	
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,8	185,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	260	9,1	6,7	60,4	338,3
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		12	8,7	79,3	
	Итого за день	3135	115,85	88,95	461,2	3106,6