

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
	Пятница, 1 неделя 15.12.2023					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	80	2,3	0,1	4,7	29,5
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
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	620	31,4	46,7	59	781,5
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-625.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	34	43,1	
	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	1080	39,6	45,5	129,8	1086,7
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,4	21,2	60,4	
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Банан	170	2,55	0,85	35,7	160,7
	Итого за Полдник	350	9,25	8,55	65,1	374,2
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,7	13,2	75,1	
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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	625	32,9	28,6	88,7	744,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	19,1	59,1	
	Второй ужин					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	260	12	6,8	45	288,8
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	10,6	70,6	
	Итого за день	3135	125,75	136,15	422,6	3417,9