

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 7 до 11 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, 2 неделя 19.12.2023					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0,2	0,1	6,6	28,1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	475	45,5	28,2	72,2	724,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		29	17,9	53,1	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Второй завтрак	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	111.4-152.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		1,8	0	98,2	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	970	42,1	31,2	123,3	942
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	15,8	62,7	
	Полдник					
Пром.	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	45,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
	Итого за Полдник	300	7,78	7,94	39,12	258,9
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,5	14,6	72,9	
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	33,7
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	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	690	27,9	32,7	70,9	689,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,2	24,9	54	
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	250	10,7	6,2	37,7	249,2
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	117,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,5	11,4	69,1	
	Итого за день	2805	135,78	106,84	368,42	2977,1