

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, 2 неделя 20.12.2023					
	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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
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
	Итого за Завтрак	540	23,4	33,4	79,8	713,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-625.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	23,1	60,3	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	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
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	300	12,6	3,9	21,9	173,1
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
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
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	48	16,5	135,1	881,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		24	8,3	67,6	
	Полдник					
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	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	7,8	6,7	66	354,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,6	8,3	82,1	
	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.	Ряженка 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	2935	120,2	83,9	435	2974,2