

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
	Суббота, 2 неделя 13.01.2024					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	575	16,3	25,2	82,7	621,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		29,4	18,6	52	
	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		3,85	3,95	16,75	111.4-152.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		1,8	1,2	97	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
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	930	38,2	29,6	140	979,3
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,4	14,2	67,3	
	Полдник					
Пром.	Вафли	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
	Итого за Полдник	300	6,3	6	40	239,2
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,2	9,3	80,6	
	Ужин					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0,9	6,7	5	83,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19,9	13,8	3,5	217,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	635	31,2	26,3	91	724,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470
	Процент от общей массы пищевых веществ		21	17,6	61,4	
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Снежок 2.5%	0	0	0	0	0
	Итого за Второй ужин	50	3,9	1,2	26,7	133
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	117,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,5	9,7	75,8	
	Итого за день	2690	96,5	88,7	413	2833,7