

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 |
| | Воскресенье, 1 неделя 21.01.2024 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,4 | 1 | 7,7 | 45,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| | Итого за Завтрак | 595 | 17,5 | 25,1 | 87,2 | 644,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 15,4 | 15,8 | 67 | 445.6-540.5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,5 | 19,3 | 67,2 | |
| | 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 | | | | | |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 28,7 | 13,8 | 40,2 | 399,9 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Сельдь среднесоленая | 80 | 13,6 | 6,8 | 0 | 115,6 |
| | Итого за Обед | 900 | 57,4 | 29 | 125,1 | 990,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705-1036.4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,2 | 13,7 | 59,1 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 45,4 |
| Пром. | Пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 88,8 |
| | Итого за Полдник | 300 | 7,3 | 6,4 | 39,3 | 244 |
| | Рекомендуемая величина | | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235-458.3 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,6 | 12,2 | 74,2 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Морская капуста | 80 | 0,7 | 0,2 | 2,4 | 13,9 |
| 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 | 570 | 34,7 | 9,3 | 81,9 | 549,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,6 | 7,3 | 65,1 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 1,7 | 38,8 | 185,3 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 76,4 |
| | Итого за Второй ужин | 210 | 8,1 | 5,5 | 45,1 | 261,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 3,85 | 3,95 | 16,75 | 117,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,8 | 9,2 | 77 | |
| | Итого за день | 2775 | 125,6 | 75,7 | 411,2 | 2826,1 |