

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 - 31.05.2023

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Пятница, 2 неделя 26.01.2024 | | | | | |
| | 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 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 180 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 28,1 |
| 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 | 635 | 19,5 | 28,6 | 68,3 | 607,4 |
| | Рекомендуемая величина | | 15,4 | 15,8 | 67 | 445.6-540.5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,8 | 24,5 | 58,7 | |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Рекомендуемая величина | | 3,85 | 3,95 | 16,75 | 111.4-152.8 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 1,8 | 0 | 98,2 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 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 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 | 950 | 36,1 | 38,8 | 116,8 | 961,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705-1036.4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 18,8 | 20,3 | 60,9 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| 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 | 7,2 | 8,1 | 41,8 | 268,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235-458.3 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 12,4 | 14,2 | 73,3 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,1 | 3,2 | 10 | 73,4 |
| 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 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Ужин | 550 | 29,8 | 26,1 | 68 | 626 |
| | Рекомендуемая величина | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 24 | 21,1 | 54,9 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 54-9в | Булочка школьная | 50 | 4,3 | 1,5 | 28,4 | 143,9 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| | Итого за Второй ужин | 250 | 11,1 | 6,5 | 39,4 | 260,1 |
| | 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 | 2885 | 104,3 | 108,1 | 367,3 | 2857,6 |