

Утверждаю
и.о. Директор КОУ "Нововаршавская школа-интернат"
Л.Ю. Арнович

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
	Понедельник, 1 неделя 29.01.2024					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
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	615	23	30,8	71,1	653,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,4	24,7	56,9	
	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					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	90	13,4	14,4	6	207,6
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-20хн	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,3	59,8
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	930	28,8	29,4	102,4	789,8
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,9	18,4	63,7	
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
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					
54-20з	Горошек зеленый	80	2,3	0,1	4,7	29,5
54-22м	Рагу из курицы	200	2,1	7	17,5	217,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
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	30,1	8,1	69,2	470,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470
	Процент от общей массы пищевых веществ		28	7,5	64,5	
	Второй ужин					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Второй ужин	210	14,3	16,2	24,3	299,2
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	117,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		26	29,5	44,5	
	Итого за день	2825	104,1	91,3	338,9	2592,8