

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
	Вторник, 1 неделя 30.01.2024					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-9гн	Чай с брусничкой и сахаром	180	0,2	0,1	6,6	28,1
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
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	575	45,9	28,5	82,5	769,6
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		29,3	18,1	52,6	
	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					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
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	970	40,1	32,7	114,7	912,8
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,4	17,4	61,2	
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Полдник	300	7,2	8,2	41,2	266,8
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,5	14,6	72,9	
	Ужин					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	33,7
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	100	3	16,4	6,5	186
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	690	27,9	32,7	70,9	689,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,2	24,9	54	
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	250	10,7	6,2	37,7	249,2
	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	2985	132,4	108,3	380	3022,3