

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 12 до 18 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	
Среда, 2 неделя 03.04.2024						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Итого за Завтрак		640	24,3	33,6	87,9	751,1
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	515,7-625,6
Процент от общей массы пищевых веществ			16,6	23,1	60,3	
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			4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
Процент от общей массы пищевых веществ			1,8	1,2	97	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0,1	3	16,9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	300	12,6	3,9	21,9	173,1
54-8г	Капуста тушеная	230	5,5	6,9	22,4	174,1
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		1080	48	16,5	135,1	881,5
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199,5
Процент от общей массы пищевых веществ			24	8,3	67,6	
Полдник						
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Вафли	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Итого за Полдник		350	7,8	6,7	66	354,5
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530,4
Процент от общей массы пищевых веществ			9,6	8,3	82,1	
Ужин						
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1,7	0,3	8,2	41,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Итого за Ужин		605	31	20,4	85,6	648,8
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			22,6	14,8	62,5	
Второй ужин						
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,8	185,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Итого за Второй ужин		260	9,1	6,7	60,4	338,3
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			12	8,7	79,3	
Итого за день		3135	120,8	84,3	467,6	3110,6