

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	
Пятница, 2 неделя 05.04.2024						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак		700	22,4	33	85,6	727,9
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	515.7-625.6
Процент от общей массы пищевых веществ			15,8	23,3	60,8	
Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	35	142,4
Итого за Второй завтрак		200	0,6	0	35	142,4
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	128.9-176.8
Процент от общей массы пищевых веществ			1,7	0	98,3	
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
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	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Итого за Обед		1080	39,6	45,5	129,8	1086,7
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199.5
Процент от общей массы пищевых веществ			18,4	21,2	60,4	
Полдник						
Пром.	Груша	140	0,6	0,4	14,4	63,7
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
Итого за Полдник		350	8,1	9,1	45,2	295
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530.4
Процент от общей массы пищевых веществ			12,9	14,6	72,5	
Ужин						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
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	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Итого за Ужин		625	32,9	28,6	88,7	744,3
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			21,9	19,1	59,1	
Второй ужин						
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Итого за Второй ужин		260	12	6,8	45	288,8
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			18,8	10,6	70,6	
Итого за день		3215	115,6	123	429,3	3285,1