

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	ккал
	Четверг, 1 неделя 11.04.2024					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Завтрак	680	23,3	28,6	97,3	738,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-625,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,5	19,2	65,3	
	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					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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	1030	46,3	35,1	154,5	1118,4
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,6	14,9	65,6	
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	380	8,5	7,5	44,8	280,7
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		14	12,4	73,6	
	Ужин					
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6,9	8,4	40,7	266,3
Пром.	Огурец консервированный	100	1,3	0,3	5,3	31
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7,9	10,3	196,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
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	795	39,1	19,4	118,6	807,6
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	11,2	66,5	
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Второй ужин	200	8,3	5	33	209,4
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	10,7	71,5	
	Итого за день	3285	126,1	96	480,8	3291,2