

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
Суббота, 1 неделя 13.04.2024						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	640	53,3	36,4	105	960,5
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-625,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,4	18,7	53,9	
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		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
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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	1070	44,5	34,6	157	1116,7
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	14,6	66,5	
Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Печенье	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
	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						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19,9	13,8	3,5	217,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Ужин	745	35,1	30,4	119	889,6
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		19	16,5	64,5	
Второй ужин						
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	250	9,3	6,2	48,3	286
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,5	9,7	75,8	
	Итого за день	3255	150,6	114,7	527,9	3743,7