

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 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 |
| | Вторник, 1 неделя 21.05.2024 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 250 | 49,4 | 17,8 | 36,1 | 502,1 |
| 54-9гн | Чай с брусничкой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 130,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| | Итого за Завтрак | 685 | 58,7 | 32,9 | 107,4 | 959,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 515.7-625.6 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 29,5 | 16,5 | 54 | |
| | 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 | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 120 | 1,6 | 5,4 | 9,1 | 91,3 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 300 | 7,7 | 8,7 | 16,2 | 173,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 230 | 4,7 | 8,1 | 30,4 | 213,7 |
| 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 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| | Итого за Обед | 1100 | 43,2 | 37,1 | 127,7 | 1017,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199.5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 20,8 | 17,8 | 61,4 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 170 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 75,5 |
| Пром. | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 88,8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,4 | 8,4 | 46,1 | 289 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530.4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 11,8 | 13,6 | 74,6 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-32з | Морковь в нарезке | 120 | 1,6 | 0,1 | 8,3 | 40,4 |
| 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 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 175,8 |
| | Итого за Ужин | 745 | 30,6 | 33 | 86,4 | 765,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 20,4 | 22,1 | 57,6 | |
| | 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 | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 19,5 | 11,4 | 69,1 | |
| | Итого за день | 3330 | 151,2 | 117,6 | 440,3 | 3423 |