

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 7 до 11 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, 1 неделя 24.05.2024					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	180	0,2	0,1	6,6	28,1
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	535	27,8	42,3	40	651,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,3	38,3	36,4	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	111.4-152.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		1,8	0	98,2	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	950	36,1	38,8	116,8	961,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	20,3	60,9	
	Полдник					
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
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	300	7,2	8,1	41,8	268,1
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,4	14,2	73,3	
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
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	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	550	29,8	26,1	68	626
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470
	Процент от общей массы пищевых веществ		24	21,1	54,9	
	Второй ужин					
54-9в	Булочка школьная	50	4,3	1,5	28,4	143,9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	250	11,1	6,5	39,4	260,1
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	117,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,5	11,4	69,1	
	Итого за день	2785	112,6	121,8	339	2901,5