

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 |
| | Понедельник, 2 неделя 27.05.2024 | | | | | |
| | 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 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249 |
| 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. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 130,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Итого за Завтрак | 680 | 28,2 | 39,1 | 98,1 | 856,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 515.7-625.6 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 17 | 23,7 | 59,3 | |
| | 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 | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 120 | 1,6 | 0,1 | 5,9 | 30,8 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 7,8 | 4,2 | 27,7 | 179,4 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 | 3,8 | 10 | 18,2 | 177,8 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 100 | 14,9 | 16,1 | 6,6 | 230,7 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,6 | 0,7 | 18,6 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,3 | 59,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |
| | Итого за Обед | 1070 | 38,2 | 33,3 | 129,5 | 970 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199.5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 19 | 16,6 | 64,4 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Апельсин | 170 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 64,3 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 106,6 |
| Пром. | Пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| | 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 | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 80 | 2,3 | 0,1 | 4,7 | 29,5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 280 | 29,3 | 9,9 | 24,5 | 304,3 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,7 |
| 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 | 685 | 40,8 | 11,3 | 90,3 | 626,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 28,7 | 7,9 | 63,4 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 60 | 9,9 | 12,4 | 18 | 222,8 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 76,4 |
| | Итого за Второй ужин | 210 | 14,3 | 16,2 | 24,3 | 299,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26 | 29,5 | 44,5 | |
| | Итого за день | 3225 | 130,6 | 107,8 | 419,6 | 3169,2 |