

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

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 2 неделя 28.05.2024					
	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 брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
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.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	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
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
54-10р	Рыба тушенная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
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	45,6	35,3	137,7	1050,7
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	16,1	63	
	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
54-4соу	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 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	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.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
	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	153,6	115,8	450,3	3456,6