

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 г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|---|-----------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| Среда, 2 неделя 29.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 4,2 | 3,2 | 11,2 | 90,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 45,4 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 21,1 | 28,9 | 71,1 | 629 |
| Рекомендуемая величина | | | 15,4 | 15,8 | 67 | 445.6-540.5 |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | | 17,4 | 23,8 | 58,8 | |
| 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 | | | 3,85 | 3,95 | 16,75 | 111.4-152.8 |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | | 1,8 | 1,2 | 97 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-20с | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 10,5 | 3,3 | 18,2 | 144,2 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 113,5 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Итого за Обед | | 910 | 41,2 | 13 | 118,4 | 755,3 |
| Рекомендуемая величина | | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705-1036.4 |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | | 23,9 | 7,5 | 68,6 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Вафли | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 105 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 88,8 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 6,4 | 55,5 | 307,2 |
| Рекомендуемая величина | | | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235-458.3 |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | | 10,2 | 9,3 | 80,6 | |
| Ужин | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| 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 | 28,1 | 20 | 69,4 | 568,9 |
| Рекомендуемая величина | | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | | 23,9 | 16,9 | 59,2 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 1,7 | 38,8 | 185,3 |
| Пром. | Снежок 2.5% | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
| Итого за Второй ужин | | 260 | 9,1 | 6,7 | 60,4 | 338,3 |
| Рекомендуемая величина | | | 3,85 | 3,95 | 16,75 | 117,5 |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | | 12 | 8,7 | 79,3 | |
| Итого за день | | 2815 | 107,1 | 75,4 | 407,4 | 2735,1 |