

Утверждаю
 Директор КОУ "Нововаршавская школа-интернат"
 _____ Т.П. Бородавко

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 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя 18.09.2024					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
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.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	595	19,3	27,4	70,5	605,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,5	23,3	60,2	
	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
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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	38,7	18,1	113,2	770,4
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,7	10,7	66,6	
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Вафли	30	0,8	1	23,2	105
	Итого за Полдник	300	5,7	6,3	42,1	247,1
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,5	11,6	77,9	
	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.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	260	10,5	6,7	49,8	301,5
	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	102,9	78,9	377,6	2629,5