

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 12 до 18 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
	<b>Четверг, 1 неделя 19.09.2024</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
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.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23,3</b>	<b>28,6</b>	<b>97,3</b>	<b>738,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>65,3</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4,5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>97</b>	
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>46,3</b>	<b>35,1</b>	<b>154,5</b>	<b>1118,4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>19,6</b>	<b>14,9</b>	<b>65,6</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
Пром.	Пяник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,5</b>	<b>7,5</b>	<b>44,8</b>	<b>280,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>272-530.4</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>14</b>	<b>12,4</b>	<b>73,6</b>	
	<b>Ужин</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6,9	8,4	40,7	266,3
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7,9	10,3	196,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>695</b>	<b>37,8</b>	<b>19,1</b>	<b>113,3</b>	<b>776,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>22,2</b>	<b>11,2</b>	<b>66,5</b>	
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>209,4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4,5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,15</b>	<b>136</b>
	<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>		<b>17,8</b>	<b>10,7</b>	<b>71,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3185</b>	<b>124,8</b>	<b>95,7</b>	<b>475,5</b>	<b>3260,2</b>