

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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	<b>Пятница, 1 неделя 20.09.2024</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-20з	Горошек зеленый	80	2,3	0,1	4,7	29,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
54-9гн	Чай с брусничкой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>31,4</b>	<b>46,7</b>	<b>59</b>	<b>781,5</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>22,9</b>	<b>34</b>	<b>43,1</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</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>1,7</b>	<b>0</b>	<b>98,3</b>	
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	30,4	213,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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>1080</b>	<b>39,6</b>	<b>45,5</b>	<b>129,8</b>	<b>1086,7</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>18,4</b>	<b>21,2</b>	<b>60,4</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Груша	170	0,7	0,5	17,5	77,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>8,2</b>	<b>46,9</b>	<b>290,9</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>11,7</b>	<b>13,2</b>	<b>75,1</b>	
	<b>Ужин</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>625</b>	<b>32,9</b>	<b>28,6</b>	<b>88,7</b>	<b>744,3</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>21,9</b>	<b>19,1</b>	<b>59,1</b>	
	<b>Второй ужин</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6,8</b>	<b>45</b>	<b>288,8</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>18,8</b>	<b>10,6</b>	<b>70,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3135</b>	<b>123,9</b>	<b>135,8</b>	<b>404,4</b>	<b>3334,6</b>