

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	
Суббота, 2 неделя 28.09.2024						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
53-19з	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
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.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Завтрак		595	26	39,9	52,9	673,1
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	445.6-540.5
Процент от общей массы пищевых веществ			29,4	18,6	52	
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
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Итого за Обед		930	38,2	29,6	140	979,3
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036.4
Процент от общей массы пищевых веществ			18,4	14,2	67,3	
Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Вафли	30	0,8	1	23,2	105
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						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0,9	6,7	5	83,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	120	19,9	13,8	3,5	217,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Ужин		635	31,2	26,3	91	724,3
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470
Процент от общей массы пищевых веществ			21	17,6	61,4	
Второй ужин						
Пром.	Булка городская	50	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Итого за Второй ужин		250	9,3	6,2	48,3	286
Рекомендуемая величина			3,85	3,95	16,75	117,5
Процент от общей массы пищевых веществ			14,5	9,7	75,8	
Итого за день		2910	112,3	108,8	420,3	3106,3