

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
	Воскресенье, 2 неделя 29.09.2024					
	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
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Завтрак	595	17,5	25,1	87,2	644,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	445.6-540.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,5	19,3	67,2	
	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					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сельдь среднесоленая	80	13,6	6,8	0	115,6
	Итого за Обед	900	55,4	28,3	127,8	987
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,2	13,4	60,4	
	Полдник					
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
	Итого за Полдник	300	7,3	6,4	39,3	244
	Рекомендуемая величина		7,7	7,9	33,5	235-458.3
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,6	12,2	74,2	
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Морская капуста	80	0,7	0,2	2,4	13,9
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	570	34,7	9,3	81,9	549,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,6	7,3	65,1	
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,8	185,3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Второй ужин	210	8,1	5,5	45,1	261,7
	Рекомендуемая величина		3,85	3,95	16,75	117,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,8	9,2	77	
	Итого за день	2775	123,6	75	413,9	2822,5