

**КОУОО «ОРЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ГЛУХИХ,
СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ПОЗДНООГЛОХШИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 3 марта 2022г.

Четверг

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	93	Каша Дружба	250	294,04	7,99	10,16	42,8
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		716,37	20,49	30,97	88,79
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сухари	40	138	3,07	0,27	19,74
		Фрукты (яблоко)	150	94	0,8	0,8	19,6
		Итого		352	5,27	1,27	65,74
Обед	42	Суп рыбный	300	139,49	15,86	4,94	8,04
	182	Тефтели с соусом	100	280,2	13,09	13,53	13,49
	200	Картофель туш.	200	192,27	4,16	12,3	29,58
	7	Салат из кваш. капусты с луком	100	110,6	1,6	10	3,58
	255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	113,79	0,56	0	27,89
	9	Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		975,35	40,47	41,73	109,28
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	124	Творожная запеканка со сгущенным молоком	230	422,09	36,04	14,94	35,89
	185	Колбаса вар	55	128,38	4,73	11,46	1,13
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		929,01	45,92	45,08	84,2
II ужин	245	Снежок	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	8	Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				3202,75	121,55	125,83	380,79

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина