

**КОУО «ОРЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ГЛУХИХ,
СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ И ПОЗДНООГЛОХШИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 5 марта 2022г.

Суббота

Суббота									
	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше				
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная	250		277,03	7,37	8,87	41,82	
	15	яйцо	40		63	5,1	4,6	0,3	
	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			651,82	19,15	25,26	86,59	
II завтрак		Сок	200		120,00	1,4	0,2	26,4	
		Сухари	40		138,00	3,07	0,27	19,74	
		Фрукты (яблоко)	150		84,00	0,8	0,8	19,6	
		Итого			342,00	5,27	1,27	65,74	
Обед	54	Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	300/5		171,53	3,88	11,74	13,68	
	171	Котлета мясная	100		176,75	10,68	11,72	5,74	
	216	картофельное пюре	250		267,93	5,33	10,1	38,83	
	7	салат из квашеной капусты	100		110,6	1,6	10	3,57	
	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			979,6	27,25	44,52	116,41	
	Ужин	10	Салат из моркови	100		128,12	0,9	10,16	8,24
		296	Оладьи с повидлом	160		490,63	9,35	8,63	81,39
185		Колбаса вар	55		141,21	5,21	12,61	1,24	
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			1001,7	19,47	40	127,67	
II ужин		245	Кефир	200		112,52	5,6	6,38	8,18
			Вафли	0,35		86,11	0,7	0,83	19,33
		Итого			198,63	6,3	7,21	27,51	
Всего					3173,75	77,44	118,26	423,92	

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина