

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 6 марта 2022г.

Воскресенье

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и старше	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводь	
Завтрак	260	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	200	300,21	9,69	10,02	42,85	
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04	
	13 14	Булка с маслом и сыром	50/10/20	260,37	9,28	17,91	24,87	
		Итого		609,22	19,09	27,93	79,76	
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4	
		Вафли	40	34,2	3,2	2,8	80,1	
		Фрукты (банан)	200	184,32	2,88	0,96	40,32	
		Итого		338,52	7,48	3,96	146,82	
Обед	38	Суп с клецками на курином бульоне	300	134,33	4,5	3,95	20,21	
	192	Куры отварные	110	381,36	28,64	28,64	1,53	
	201	рис	150	225,18	3,89	5,09	40,28	
		Лечо	70	32	5,6	0	1,2	
	255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	113,79	0,56	0	27,89	
		Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7	
		Итого		1025,66	48,39	38,64	117,81	
Ужин	4	Салат из капусты с морковью*	100	70,02	0,84	5,06	5,32	
	154 71	Рыба тушеная с овощами	200	228,99	20,75	11,48	10,73	
	216	картофельные котлеты	200	354,53	6,6	16,78	44,35	
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04	
	282	Булочка домашняя	80	286,94	11,75	5,94	46,67	
		Итого		989,12	40,06	39,26	119,11	
II ужин	435	Йогурт	200	112,52	5,6	6,38	8,18	
	245	Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6	
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78	
Всего				3192,54	124,42	116,57	496,28	

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина