

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

УТВЕРЖДАЮ

директор  В.И. Юшина

Меню на 7 марта 2022г.

Понедельник

1 нед

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийн	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная	250	277,03	7,37	8,87	41,82
	15	Яйцо	1/40 гр	63	5,1	4,6	0,3
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	14	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		645,09	19,18	24,48	86,7
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
	67	Гренки	65	242,9	7,74	0,92	50,88
		Фрукты (яблоко)	150	94	0,8	0,8	19,6
		Итого		456,9	9,94	1,92	96,88
Обед	34	Суп рассольник на костно-мясном бульоне	300/5	145,2	2,46	6,36	19,56
	120	Тефтели с картофелем жареным из отвар	120	244,21	13,74	20,3	13,71
	213		200	360,98	4,78	19,54	41,3
		Соленый помидор*	70	44,34	1,64	3,5	1,17
	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		1047,52	28,38	50,66	130,33
Ужин	9	Салат из моркови*	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	123	Ленивые вареники со сметанным соусом	210/30	351,22	32,49	9,82	33,22
	183	Сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	14	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		902,75	44,29	43,76	82,08
II ужин	435	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	245	Оладьи	150	490,63	9,35	8,63	81,39
		Итого		603,15	14,95	15,01	89,57
Всего				3655,41	116,74	135,83	485,56

* - с учётом сезонных овощей

медсестра  Н.В. Дугина