

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



УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 10 марта 2022г.

Вторник

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводь	
Завтрак	95	Каша гречневая молочная	250		300,21	9,69	10,02	42,85
	243	Какао с молоком	200		195,71	4,85	5,04	32,73
	8	булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
	13	Сыр	20		70,12	5,26	5,32	0
		Итого			759,14	23,69	28,98	100,34
II завтра	247	Кисель	200		116,19	1,36	0	29,02
	8	булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
		Фрукты (Апельсины)	150		84,6	0,72	0,72	17,6
		Итого			319,14	5,92	1,07	71,3
Обед	35	Борщ на костно-мясном бульоне	300		125	2,32	7,61	12,06
	139/ 2016	Картошка тушеная	200		256,35	4,16	12,3	29,38
	96	с мясом	60		246,57	16,43	17,99	4,35
	52/2016	сельдь с луком	60		162,02	6,34	14,8	1,94
		Сок	200		120	1,4	0,2	26
		Хлеб	80		139	5,2	0,96	26,7
		Итого			1048,94	35,85	53,86	100,43
Ужин	9	Салат из моркови	100		136,8	1,14	10,08	10,38
	123	Ленивые вареники	210		351,22	32,49	9,82	33,21
	15/200	Яйцо	40		63	5,1	4,6	0,3
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
	271	Чай	200		48,64	0,12	0	12,04
		Итого			674,41	38,9	32,75	56,01
II ужин	245	Кефир	200		112,52	5,6	6,38	8,18
		печенье	34		132,21	1,92	5,04	20,55
		Итого			244,73	7,52	11,42	28,73
Всего					3046,36	111,88	128,08	356,81

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

N.V. Дугина