

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интернат

Юшина В.И.

Меню на 13 марта 2022г.



Воскресенье

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	260	Молоко	200	117,31	5,59	6,38	9,38
	15	яйцо	40	63	5,1	4,6	0,3
	258	Кофе	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
	14	сыр	20	72,8	5,36	5,8	0
		Итого		828,71	31,46	34	99,15
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
	8	Вафли	30	70,5	2,28	0,24	14,76
		Апельсины	200	70,3	1,7	0	15,5
		Итого		260,8	5,38	0,44	56,66
Обед	54	Щи на костном бульоне со сметаной	300	171,53	3,88	11,74	13,68
	167	Катофельные зразы	205/30	475	25,53	24,78	18,46
		Соленый огурец	70	38,37	1,79	0,82	1,28
	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		937,69	48,39	38,64	117,81
Ужин	10	Салат из моркови и яблок	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	296	Оладьи с повидлом	165	440,63	9,35	8,63	81,39
	185	Колбаса	50	128,38	4,73	11,46	1,13
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	1314	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		989,12	40,06	39,26	119,11
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		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