

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 14 марта 2022г.

Понедельник

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр.		11 лет и старше			
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	45	Вермишель молочная	250	195,1	6,98	7,65	24,66	
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52	
	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		617,43	19,48	28,46	70,65	
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4	
		Сушка	35	138	2,94	3,64	24,9	
		Фрукты (Яблоки)	150	94	0,8	0,8	19,6	
		Итого		352	5,27	1,27	65,74	
Обед	48	Лапша домашняя на курином бульоне	300	131,2	2,94	5,87	16,7	
	189	Куриные биточки	100	248,12	14,7	16,6	10,03	
	201	Рис	150	225,18	3,89	5,04	40,28	
		Кабачковая икра	70	75,6	0,82	5,6	5,37	
	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		932,89	28,11	34,07	126,97	
Ужин	19	Салат из свеклы	100	126,08	1,32	10,08	7,68	
	73	Картофельные котлеты	200	260,1	7,06	10,62	30,08	
	146	Рыба жареная	120	260,63	20,36	17,51	5,24	
		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		888,55	32,75	46,81	79,8	
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				3020,89	95,01	117,39	375,94	

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина