

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

УТВЕРЖДАЮ

/ директор

В.И. Юшина

Меню на 15 марта 2022г.

Вторник

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	123	Ленивые вареники со сметанным соусом	210	351,22	32,49	9,82	33,21	
	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		810,15	46,49	28,78	90,7	
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	
	162	Гуляш	70	331,53	21,68	24,21	6,74	
	216	Картофельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83	
		Огурец соленый	70	44,3	1,64	3,5	1,17	
		Сок	200	120	1,4	0,2	26	
		Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7	
		Итого		1027,26	37,57	46,58	111,5	
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38	
	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45	
	260	с молоком	200	117,31	5,59	6,38	9,38	
	185	сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57	
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04	
	82	булочка домашняя	80	304,27	5,83	9,43	49,07	
		Итого		1050,55	28,03	47,36	127,44	
II ужин	245	Йогурт	200	112,52	5,6	6,38	8,18	
		булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68	
		Итого		230,87	9,44	6,73	32,86	
Всего				3437,97	127,45	130,52	433,8	

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Дугина

Н.В. Дугина