

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 16 марта 2022г.

Среда

		Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
				11 лет и старше	Калорийное	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	105		Каша рисовая молочная	250		256,99	6,25	8,08	39,77
	15/200		Яйцо	40		63	5,1	4,6	0,3
	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			631,78	18,03	24,47	84,54
II завтрак			Сок	200		120	1,4	0,2	26,4
			Мармелад	50		70,5	3,8	0,4	24,6
			Фрукты (бананы)	200		184,32	2,88	0,96	40,32
	8		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
			Итого			374,82	8,08	1,56	91,32
Обед	37		Суп гороховый на костно-мясном бульоне	300		118,55	2,81	4,67	16,34
	171		Котлета мясная	100		176,75	10,68	11,72	5,74
	204		Рожки	150		211,1	5,52	5,3	35,33
			Кабачковая икра	70		83,3	1,33	6,23	5,39
	251		Компот из свежих яблок и апельсинов	200		110,96	0,48	0,25	26,81
			Хлеб	80		139	5,2	0,96	26,7
			Итого			839,66	26,02	29,13	116,31
Ужин	19		Салат из свеклы	100		126,08	1,32	10,08	7,68
	154		Рыба тушеная с овощами,	140		160,29	14,52	8,03	7,51
	73		картофельные котлеты	200		354,53	6,6	16,78	44,35
	271		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			807,89	26,4	35,24	96,26
II ужин	245		Снежок	200		112,52	5,6	6,38	8,18
	8		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
			Итого			230,87	9,44	6,73	32,86
Всего						2885,02	87,97	97,13	421,29

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина