

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 18 марта 2022г.

Пятница

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	100	Каша геркулесовая молочная	250	252,91	7,72	10,86	31,09
	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		675,24	20,22	31,67	77,08
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сушки	35	86,11	0,7	0,83	19,33
		Фрукты (банан)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		390,43	4,98	1,99	86,05
Обед	36	Суп овощной	300	138,29	2,32	7,04	15,11
	191	Плов из отварной птицы	210	747,09	37,2	45,33	41,05
		Лечо	70	32	5,6	0	1,2
	255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	113,79	0,56	0	27,89
	9	Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		1170,17	50,88	53,33	111,95
Ужин	1	Винегрет*	100	129,26	1,26	10,14	8,32
	143	Рыбные котлеты	100	114,58	13,82	2,58	9,06
	216	картофельное пюре	200	267,43	5,33	10,1	38,83
	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		753,01	24,42	31,42	93,01
II ужин	435	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		Печенье	40	406	7,4	10	76,2
		Итого		518,52	13	16,38	84,38
Всего				3507,37	113,5	134,79	452,47

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина