

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 19 марта 2022г.

Суббота

	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
	271	Чай	200	153,92	3,77	3,93	25,95
	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	70,12	5,26	5,32	0
		Итого		861,26	32,34	34,26	105,39
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Гренки	65	242,9	7,74	0,92	50,88
		Апельсины	200	70,3	1,7	0	15,5
		Итого		433,2	10,84	1,12	92,78
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
	9	Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
	255	Итого		937,69	36,96	38,3	88,01
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	296	Оладьи с повидлом	200	440,63	9,35	8,63	81,39
	185	Сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57
	271	Чай	200/30	65,51	4,95	0,59	0,5
	1314	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		1009,03	25,98	43,16	118,71
II ужин	245	Снежок	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		Печенье	30	132,21	1,92	5,04	20,55
		Итого		244,73	7,52	11,42	28,73
Всего				3485,91	113,64	128,26	433,62

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Дугина

Н.В. Дугина