

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



УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 21 марта 2022г.

Понедельник

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	97	Каша манная молочная	250	218,69	7,97	8,58	47,3
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
		булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		641,02	20,47	29,39	93,29
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сушка	35	138	2,94	3,64	24,9
		Фрукты (бананы)	200	183,32	2,88	0,96	40,3
		Итого		441,32	7,22	4,8	91,6
Обед	43	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	198,91	3,4	3,44	26,12
	189	Куриные котлеты	90	248,12	14,7	16,6	10,03
	201	рис	150	225,18	3,89	5,04	40,28
		Кабачковая икра	70	83,3	1,33	6,23	5,39
	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		1008,3	29,08	32,27	136,41
Ужин	1	Винегрет	100	129,26	1,26	10,14	8,32
	146	Рыба жареная	120	278	21,72	18,68	5,59
	216	Картофельное пюре	200	212,94	4,26	8,08	31,06
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
		булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		861,94	31,25	45,5	81,77
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	50	Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				3182,6	97,42	118,74	435,85

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина