

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 23 марта 2022г.

Среда

	Техн.	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийные	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
		Сухари	40	138	3,07	0,27	19,74
		Фрукты (апельсин)	200	70,3	1,7	0	15,5
		Итого		328,3	6,17	0,47	61,64
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
		Лечо	70	86,4	0,94	6,4	6,14
	251	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89
		Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		845,59	25,71	29,05	118,14
Ужин	7	Салат из квашеной капусты	100	110,6	1,6	10	3,58
	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
	13	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		860,43	26,76	42,63	92,35
II ужин	245	Кефир	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				2896,97	86,11	103,35	389,53

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина