

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 24 марта 2022г.

**Четверг**

|            | Техн.к | Название блюда                          | Выход блюда в гр |          | 11 лет и старше |        |          |
|------------|--------|-----------------------------------------|------------------|----------|-----------------|--------|----------|
|            |        |                                         | 11 лет и старше  | Калорийн | Белки           | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак    | 103    | Каша пшениая молочная                   | 250              | 277,03   | 7,37            | 8,87   | 41,82    |
|            | 243    | Какао с молоком                         | 200              | 153,92   | 3,77            | 3,93   | 25,95    |
|            |        | булка                                   | 50               | 118,35   | 3,84            | 0,35   | 24,68    |
|            | 13     | Масло слив                              | 10               | 74,75    | 0,05            | 8,25   | 0,08     |
|            | 13     | Сыр                                     | 20               | 70,12    | 5,26            | 5,32   | 0        |
|            |        | Итого                                   |                  | 694,17   | 20,29           | 26,72  | 92,53    |
| II завтрак |        | Сок                                     | 200              | 120      | 1,4             | 0,2    | 26,4     |
|            |        | Вафли                                   | 35               | 86,11    | 0,7             | 0,83   | 19,33    |
|            |        | Фрукты (яблоко)                         | 150              | 42,2     | 0,9             | 0,2    | 8,3      |
|            |        | Итого                                   |                  | 248,31   | 3               | 1,23   | 54,03    |
| Обед       | 42     | Суп рыбный                              | 300              | 139,49   | 15,86           | 1,94   | 8,04     |
|            | 139    | Картошка тушеная                        | 200              | 256,35   | 4,16            | 12,3   | 29,38    |
|            | 96     | С мясом                                 | 60               | 246,57   | 16,43           | 17,99  | 4,35     |
|            | 7      | Салат из квашеной капусты               | 70               | 110,6    | 1,6             | 10     | 3,58     |
|            | 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                                   |                  | 1005,8   | 43,81           | 43,19  | 99,94    |
| Ужин       | 10     | Салат из моркови                        | 100              | 128,12   | 0,9             | 10,16  | 8,24     |
|            | 124    | Творожная запеканка со сгущеным молоком | 230              | 422,09   | 36,04           | 14,94  | 35,89    |
|            | 185    | Колбаса вар                             | 55               | 128,38   | 4,73            | 11,46  | 1,13     |
|            | 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                                   |                  | 920,33   | 45,68           | 45,16  | 82,06    |
| II ужин    | 245    | Снежок                                  | 200              | 112,52   | 5,6             | 6,38   | 8,18     |
|            | 8      | Булка                                   | 50               | 117,5    | 3,8             | 0,4    | 24,6     |
|            |        | Итого                                   |                  | 230,02   | 9,4             | 6,78   | 32,78    |
| Всего      |        |                                         |                  | 3098,63  | 122,18          | 123,08 | 361,34   |

\* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина