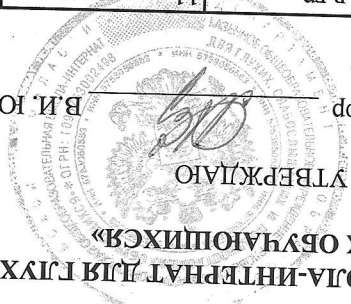


КОУО «ОРЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ И ПОЗДНОСЛУШАЮЩИХ»



УТВЕРЖАЮ
 директор
 Б.И. Юшина
 Меню на 25 марта 2022г.

Пятница

Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр	11 лет и старше	11 лет и старше	Жиры	Углеводы
Завтрак	117 Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	95 Каша гречневая молочная	250	300,21	9,69	10,02	42,85
	258 Кофе	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			722,54	22,19	30,83	88,84
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 на курином бульоне со смет	305	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 Чежок	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			3267,02	111,91	124,3	412,71

* - с учётом сезонных овощей

Меню составлено
 Н.В. Лутина