

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 18 апреля 2022г.

Понедельник

2 нед

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	45	Вермишель молочная	250	195,1	6,98	7,65	24,66	
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52	
	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		617,43	19,48	28,46	70,65	
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4	
		Сушка	35	138	2,94	3,64	24,9	
		Фрукты (яблоко)	150	47	0,4	0,3	10,3	
		Итого		305	5,27	1,27	65,74	
Обед	54	Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	300/5	171,53	3,88	11,74	13,68	
	162	Гуляш	70	331,53	21,68	24,21	6,74	
	196	Каша гречневая	150	263,81	8,73	5,43	45	
		Соленый помидор*	70	44,3	1,64	3,5	1,17	
	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		1063,96	41,69	45,84	121,18	
Ужин	7	Салат из квашеной капусты	100	110,6	1,6	10	3,58	
	216	картофельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83	
	146	Рыба жареная	100	248,22	18,1	16,68	4,99	
		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		867,99	29,04	45,38	84,2	
II ужин	435	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18	
		Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6	
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78	
Всего				3084,4	104,88	127,73	374,55	

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина