

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 5 мая 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 пшеница молочная	250	277,03	7,37	8,87	41,82
	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		699,36	19,87	29,68	87,81
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	34	Суп рассольник со сметаной	300	179,52	6,04	13,56	38,86
	171	Котлета мясная	100	176,75	10,68	11,72	5,74
	216	картофельное пюре	250	267,93	5,33	10,1	38,83
	7	Салат из квашенной капусты	100	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		987,59	29,41	46,34	141,6
Ужин	10	Салат из моркови	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	124	Творожная запеканка со сгущенным молоком	230	422,09	36,04	14,94	35,89
	185	Сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57
	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		971,67	47,57	49,74	82,5
II ужин	245	Йогурт	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				3329,96	113,47	137,34	436,29

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина