

КОУО «ОРЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ПОЗДНООСЛУХИВАЮЩИХСЯ»

В.И. Юшина
директор

Меню на 6 мая 2022г.

Пятница

Тех.к	Название блюда	Выход блюда в гр	11 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	95 Каша гречневая молочная	250	300,21	9,69	10,02	42,85
	243 Какао с молоком	200	195,71	4,85	5,04	32,73
	8 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			689,02	18,43	23,66	100,34
II завтрак						
	Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
	Вафли	35	86,11	0,7	0,83	19,33
	Фрукты (апельсины)	200	70,3	11,7	0	15,5
Итого			276,41	13,8	1,03	61,23
Обед	48 Лапша домашняя на курином бульоне	300	131,2	2,94	5,87	16,7
	192 Куры отварные	110	381,36	28,64	28,64	1,53
	216 картофельное пюре	250	267,93	5,33	10,1	38,83
	солёный огурец	70	44,34	1,64	3,5	1,17
	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			1077,62	44,31	49,07	112,82
Ужин	10 Салат из моркови	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	123 Ленивые вареники с смет. соусом	210	351,22	32,49	9,82	33,32
	185 Колбаса вар	55	141,21	5,21	12,61	1,24
	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			862,29	42,61	41,19	79,6
II ужин	435 Йогурт	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			3136,21	128,59	121,68	386,85

* - с учётом сезонных овощей

Меню составлено
Н.В. Дугина