

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 24 мая 2022г.

Вторник

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	123	Ленивые вареники со сметанным соусом	210	351,22	32,49	9,82	33,21
	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		810,15	46,49	28,78	90,7
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Вафли	35	86,11	0,7	0,83	24,9
		Фрукты (бананы)	230	225,06	3,24	0,9	50,4
		Итого		431,17	5,34	1,93	101,7
Обед	35	Борщ на костно-мясном бульоне со сметаной	300/5	125	2,32	7,61	12,06
	162	Гуляш	70	331,53	21,68	24,21	6,74
	216	Картофельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83
	19	Салат из свеклы с морковью	100	126,08	1,32	10,08	7,68
	256	Компот из яблок с витамином С	200	104	0,25	0,25	25,35
		Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		1093,04	36,1	53,21	117,36
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	260	с молоком	200	117,31	5,59	6,38	9,38
	185	Колбаса	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		888,04	24,2	41,95	102,69
II ужин	245	Йогурт	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
		Итого		230,87	9,44	6,73	32,86
Всего				3453,27	121,57	132,6	445,31

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина