

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 2 сентября 2022г.

Пятница

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	100	Каша геркулесовая молочная	250		252,91	7,72	10,86	31,09
	258	Кофе с молоком	200		118,69	2,79	3,19	19,71
	117	Омлет	65		110,54	5,82	9,02	1,52
	8	булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
	12	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого			675,24	20,22	31,67	77,08
II завтрак		Сок	200		120	1,4	0,2	26,4
		Сушка	35		138	2,94	3,64	24,9
		Фрукты (апельсин)	200		84,6	0,72	0,72	17,6
		Итого			342,6	5,06	4,56	68,9
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
	204	рожки	150		211,1	5,52	5,3	35,33
	18	Салат из свежих помидоров	100		113,92	1	10,16	4,6
	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			1034,34	36,28	48,24	113,32
Ужин	4	Салат из капусты с морковью*	100		70,02	0,84	5,06	5,32
	146	Рыба жареная	100		248,22	18,1	16,68	4,99
	139	Картфельное пюре	250		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			827,41	28,28	40,44	85,94
II ужин	245	Кефир	200		112,52	5,6	6,38	8,18
	8	Булка	50		117,5	3,8	0,4	24,6
		мармелад	40		94	3,04	0,32	19,68
		Итого			324,02	12,44	7,1	52,46
Всего					3203,61	102,28	132,01	397,7

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина