

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



директор

В.И. Юшина

Меню на 5 сентября 2022г.

Понедельник

1 нед

|            | Техн.к | Название блюда                      | Выход блюда в гр |           | 11 лет и старше |        |          |
|------------|--------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------------|--------|----------|
|            |        |                                     | 11 лет и цена    | Калорийно | Белки           | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак    | 97     | Каша манная молочная                | 250              | 218,69    | 7,97            | 8,58   | 47,3     |
|            | 117    | Омлет                               | 65               | 110,54    | 5,82            | 9,02   | 1,52     |
|            | 258    | Кофе с молоком                      | 200              | 118,69    | 2,79            | 3,19   | 19,71    |
|            |        | булка                               | 50               | 118,35    | 3,84            | 0,35   | 24,68    |
|            | 13     | Масло слив                          | 10               | 74,75     | 0,05            | 8,25   | 0,08     |
|            |        | Итого                               |                  | 641,02    | 20,47           | 29,39  | 93,29    |
| II завтрак |        | Сок                                 | 200              | 120       | 1,4             | 0,2    | 26,4     |
|            |        | Сухари                              | 40               | 120       | 3,07            | 0,2    | 26,4     |
|            |        | Фрукты (яблоко)                     | 150              | 94        | 0,8             | 0,8    | 19,6     |
|            |        | Итого                               |                  | 334       | 5,27            | 1,2    | 72,4     |
|            |        |                                     |                  |           |                 |        |          |
| 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     |
|            | 201    | рис                                 | 150              | 225,18    | 3,89            | 5,04   | 40,28    |
|            | 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    |
|            |        | Хлеб                                | 80               | 139       | 5,2             | 0,96   | 26,7     |
|            |        | Итого                               |                  | 1104,45   | 42,23           | 50,67  | 117,7    |
|            |        |                                     |                  |           |                 |        |          |
| Ужин       | 4      | Салат из капусты с морковью*        | 100              | 70,02     | 0,84            | 5,06   | 5,32     |
|            | 139    | Картфельное пюре                    | 250              | 267,43    | 5,33            | 10,1   | 38,83    |
|            | 146    | Рыба жареная                        | 150              | 372,33    | 27,16           | 25,02  | 7,48     |
|            | 271    | Чай                                 | 200              | 48,64     | 0,12            | 0      | 12,04    |
|            | 1314   | Булка с маслом                      | 50/10            | 186,37    | 3,92            | 7,82   | 24,87    |
|            |        | Итого                               |                  | 944,79    | 37,37           | 48     | 88,54    |
|            |        |                                     |                  |           |                 |        |          |
| II ужин    | 245    | Снежок                              | 200              | 112,52    | 5,6             | 6,38   | 8,18     |
|            | 50     | Булка                               | 50               | 117,5     | 3,8             | 0,4    | 24,6     |
|            |        | Итого                               |                  | 230,02    | 9,4             | 6,78   | 32,78    |
| Всего      |        |                                     |                  | 3254,28   | 114,74          | 136,04 | 404,71   |

\* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина