

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 13 сентября 2022г.

Вторник

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийность	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		759,14	23,69	28,98	100,34
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		печенье	34	132,21	1,92	5,04	20,55
		Фрукты (Апельсины)	200	84,6	0,72	0,72	17,6
		Итого		336,81	4,04	5,96	64,55
				125	2,32	7,61	12,06
Обед	35	Борщ на костно-мясном бульоне со сметаной	300/5				
	162	Гуляш	70	331,53	21,68	24,21	6,74
	139	Картфельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83
	18	Салат из свежих помидоров	110	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		1090,67	36,09	53,04	116,82
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	123	Ленивые вареники со сметанным соусом	210/30	351,22	32,49	9,82	33,21
	185	Колбаса вар	55	128,38	4,73	11,46	1,13
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
		Итого		858,14	42,37	39,96	81,52
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
		Повидло	30	123	1,27	2	20,6
		Итого		353,87	10,71	8,73	53,46
Всего				3398,63	116,9	136,67	416,69

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина