

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 14 сентября 2022г.

Среда

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	45	Вермишель молочная	250	195,1	6,98	7,65	24,66
	300	Яйцо	1/40 гр	63	5,1	4,6	0,3
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		569,89	18,76	24,04	69,43
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сухари	40	138	3,07	0,27	19,74
		Фрукты (бананы)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		442,32	7,35	1,43	86,46
Обед	37	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	300	118,55	2,81	4,67	16,34
	171	Котлеты	100	220,94	13,35	14,65	7,18
	196	Каша гречневая	150	263,81	8,73	5,43	45
	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		970,01	31,65	35,87	127,71
Ужин	19	Салат из капусты*	100	70,02	0,84	5,06	5,32
	154	Рыба тушеная с овощами,	140	160,29	14,52	8,03	7,51
	73	картофельные котлеты	200	260,1	7,06	10,62	30,08
	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		732,15	26,43	32,31	79,71
II ужин	245	Снежок	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				2945,24	93,63	100,38	396,17

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина