

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 20 сентября 2022г.

Вторник

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старш	Калорийн	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
		сухари	40	138	2,34	3,64	24,9
		Яблоко	150	47	0,4	0,3	10,3
		Итого		305	4,14	4,14	61,6
Обед	34	Суп рассольник со сметаной	300	179,52	6,04	13,56	38,86
	162	Гуляш	70	331,53	21,68	24,21	6,74
	216	Картофельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83
	15	Салат из св. огурцов	100	103,6	0,72	10,08	3
	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		1134,87	39,53	58,91	142,02
Ужин	185	Сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57
	210	тушеная капуста	200	174,32	5,24	6,46	26,9
	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		595,78	15,87	31,1	65,27
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		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				3199,67	116,74	131,66	413,05

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина