

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 21 сентября 2022г.

**Среда**

|            | Техн.к | Название блюда                         | Выход блюда в гр |              | 11 лет и старше |        |          |        |      |
|------------|--------|----------------------------------------|------------------|--------------|-----------------|--------|----------|--------|------|
|            |        |                                        | 11 лет и старше  | Калорийность | 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   |      |
|            |        | 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       | 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      |        |                                        |                  |              | 2845,52         | 91,34  | 103,51   | 378,61 |      |

\* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина