

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 30 сентября 2022г.

Пятница

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийное	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	95	Каша гречневая молочная	250	300,21	9,69	10,02	42,85
	258	Кофе	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
	13	Сыр	20	70,12	5,26	5,32	0
		Итого		682,12	21,63	27,13	87,32
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сушки	35	86,11	0,7	0,83	19,33
		Яблоко	150	47	0,4	0,3	10,3
		Итого		253,11	2,5	1,33	56,03
Обед	36	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	305	138,29	2,32	7,04	15,11
	191	Плов из отварной птицы	210	747,09	37,2	45,33	41,05
	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
	9	Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		1252,09	46,28	63,49	115,35
Ужин	4	Салат из капусты с морковью*	100	70,02	0,84	5,06	5,32
	143	Рыбные котлеты	100	114,58	13,82	2,58	9,06
	216	картофельное пюре	200	267,43	5,33	10,1	38,83
	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		693,77	24	26,34	90,01
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
		мармелад	40	94	3,04	0,32	19,68
		Итого		324,87	12,48	7,05	52,54
Всего				3205,96	106,89	125,34	401,25

* - с учётом сезонных овощей

медсестра _____ Н.В. Дугина