

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



УТВЕРЖДАЮ

директор В.И. Юшина

Меню на 4 октября 2022г.

Вторник

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийно	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
		печенье	34	132,21	1,92	5,04	20,55
		Фрукты (бананы)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		436,53	6,2	6,2	86,87
Обед	35	Борщ на костно-мясном бульоне	300	125	2,32	7,61	12,06
	159/2016	Картошка тушеная	200	256,35	4,16	12,3	29,38
	96	с мясом	60	246,57	16,43	17,99	4,35
	52/2016	сельдь с луком	60	162,02	6,34	14,8	1,94
	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		1042,73	35,01	53,66	102,32
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	123	Ленивые вареники	210	351,22	32,49	9,82	33,21
	236	соус сметанный	20	63,34	0,84	5,92	1,68
	185	Сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
		Итого		854,47	41,26	50,11	58,96
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				3323,74	115,6	145,68	381,35

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Дугина

Н.В. Дугина