

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 5 октября 2022г.

Среда

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийное	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 (яблоко)	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
	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		959,69	31,37	35,79	126,11
Ужин	19	Салат из капусты*	100	70,02	0,84	5,06	5,32
	154	Рыба тушеная с овощами	200	228,99	20,74	11,47	10,73
	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		800,85	32,65	35,75	82,93
II ужин	245	Йогурт	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				2903,9	97,28	106,87	380,23

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

 Н.В. Дугина