

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 6 октября 2022г.

Четверг

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	103	Каша пшеница молочная	250	277,03	7,37	8,87	41,82
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	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		699,36	19,87	29,68	87,81
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		сухари	40	138	2,34	3,64	24,9
		Фрукты (апельсин)	200	84,6	0,72	0,72	17,6
		Итого		342,6	4,46	4,56	68,9
Обед	34	Суп рассольник со сметаной	305	179,52	6,04	13,56	38,86
	162	Гуляш	70	331,53	21,68	24,21	6,74
	139	Картфельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83
	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		1145,19	39,81	58,99	143,62
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	124	Творожная запеканка со стуженым молоком	230	422,09	36,04	14,94	35,89
	185	Колбаса вар	55	128,38	4,73	11,46	1,13
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	290	Пирожок с повидлом	100	286,94	11,75	5,94	46,67
		Итого		1022,85	53,78	42,42	106,11
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	8	Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				3440,02	127,32	142,43	439,22

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина