

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



директор

В.И. Юшина

Меню на 8 октября 2022г.

Суббота

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старш	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Рожки с маслом и сахаром	150/10/10	211,1	5,52	5,3	35,33
	15	яйцо	40	63	5,1	4,6	0,3
	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
	14	сыр	20	72,8	5,36	5,8	0
		Итого		735,71	24,72	29,34	93,12
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
	290	Пирожок с повидлом	100	286,94	11,75	5,94	46,67
		Фрукты (бананы)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		591,26	16,03	7,1	113,39
Обед	38	Суп с клецками на курином бульоне	300	134,33	4,5	3,95	20,21
	191	Плов из отварной птицы	210	747,09	37,2	45,33	41,05
	18	Салат из свежих помидоров	100	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		1248,13	48,46	60,4	120,45
Ужин	10	Салат из моркови с яблоком	100	128,12	0,9	10,16	8,34
	123	Ленивые вареники со сметанным соусом	210/30	351,22	32,49	9,82	33,22
	185	Сосиски	55	141,21	5,21	12,61	1,24
	271	Чай	200/30	65,51	4,95	0,59	0,5
	1314	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		872,43	47,47	41	68,17
II ужин	245	Йогурт	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				3677,55	146,08	144,62	427,91

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина