

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

УТВЕРЖДАЮ

директор _____ В.И. Юшина

Меню на 10 октября 2022г.

Понедельник

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	97	Каша манная молочная	250		218,69	7,97	8,58	47,3
	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
		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого			593,48	19,75	24,97	92,07
II завтрак		Сок	200		120	1,4	0,2	26,4
		сухари	40		138	2,34	3,64	24,9
		Яблоко	200		125,33	1,06	1,06	26,13
		Итого			383,33	4,8	4,9	77,43
Обед	48	Лапша домашняя на курином бульоне	300		131,2	2,94	5,87	16,7
	189	Котлеты куриные	100		248,12	14,7	16,6	10,03
	150	Рис	150		225,18	3,89	5,04	40,28
	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			960,89	28,01	38,55	124,6
Ужин	4	Салат из капусты с морковью*	100		70,02	0,84	5,06	5,32
	146	Рыба жареная	150		372,33	27,16	25,02	7,48
	139	Картфельное пюре	250		267,43	5,33	10,1	38,83
	271	Чай	200		48,64	0,12	0	12,04
		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого			951,52	37,34	48,78	88,43
II ужин	245	Йогурт	200		112,52	5,6	6,38	8,18
	50	Булка	50		117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого			230,02	9,4	6,78	32,78
Всего					3119,24	99,3	123,98	415,31

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра _____ Н.В. Дугина