

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 16 октября 2022г.

Воскресенье

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр.		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийное	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	260	Молоко	200	117,31	5,59	6,38	9,38
	15	яйцо	40	63	5,1	4,6	0,3
	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		685,86	23,43	25,01	91,48
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
		мармелад	40	94	3,04	0,32	19,68
		Яблоко	150	47	0,4	0,3	10,3
		Итого		379,35	8,68	1,17	81,06
Обед	38	Суп с клецками на курином бульоне	300	134,33	4,5	3,95	20,21
	192	Куры отварные	110	381,36	28,64	28,64	1,53
	213	Картофель жареный из отварного	200	360,48	4,78	19,54	41,3
	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		1232,56	48,39	38,64	117,81
Ужин	10	Салат из моркови и яблок	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	296	Оладьи с повидлом	165	440,63	9,35	8,63	81,39
	185	Колбаса	50	128,38	4,73	11,46	1,13
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	1314	Булка с маслом	50/10	186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого		932,14	19,02	38,07	127,67
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				3192,54	124,42	116,57	496,28

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина