

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 19 октября 2022г.

Среда

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старш	Калорийн	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
	18	Салат из свежих помидоров	100	113,92	1	10,16	4,6
	251	Компот из апельсинов	200	110,96	0,48	0,25	26,81
		Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		967,18	31,57	36,12	126,63
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	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	8	Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Повидло	30	123	1,27	2	20,6
		Итого		353,02	10,67	8,78	53,38
Всего				3033,54	98,71	109,25	401,27

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Н.В. Дугина