

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

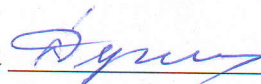
Меню на 20 октября 2022г.

Четверг

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старш	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	103	Каша пшеничная молочная	250	277,03	7,37	8,87	41,82
	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
	13	Сыр	20	70,12	5,26	5,32	0
		Итого		735,96	21,37	27,83	99,31
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Вафли	40	34,2	3,2	2,8	81,1
		Фрукты (Бананы)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		338,52	7,48	3,96	147,82
Обед	34	Суп рассольник со сметаной	300	179,52	6,04	13,56	38,86
	182	Тефтели с соусом	140	274,6	12,83	18,95	13,22
	216	картофельное пюре	250	267,93	5,33	10,1	38,83
	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
	9	Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		1078,44	30,68	53,65	148,5
Ужин	10	Салат из моркови	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	123	Ленивые вареники с смет. соусом	210	351,22	32,49	9,82	33,32
	185	Колбаса вар	55	141,21	5,21	12,61	1,24
	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		862,29	42,61	41,19	79,6
II ужин	245	Снежок	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				3245,23	111,54	133,41	508,01

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра



Н.В. Дугина