

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 22 октября 2022г.

Суббота

	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
	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
	14	сыр	20	72,8	5,36	5,8	0
		Итого		695,66	23,69	26,21	91,18
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
	282	булочка домашняя	80	286,94	11,75	5,94	46,67
		Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6
		Итого		500,94	13,95	6,94	92,67
Обед	54	Щи на костном бульоне со сметаной	300/5	171,53	3,88	11,74	13,68
	167	Катофельные зразы с мясом, смет. соусом	205/30	475	25,53	24,78	18,46
	15 18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,2	3,8	108,96
	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		900,18	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	Сосиска	70	179,72	6,62	16,04	1,57
	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		983,48	20,91	42,65	128,11
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		Вафли	40	34,2	3,2	2,8	81,1
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				3310,28	116,34	121,22	462,55

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина