

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 23 октября 2022г.

**Воскресенье**

|            | Техн.к | Название блюда                       | Выход блюда в гр |           | 11 лет и старше |        |          |
|------------|--------|--------------------------------------|------------------|-----------|-----------------|--------|----------|
|            |        |                                      | 11 лет и старш   | Калорийно | Белки           | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак    | 204    | Рожки с маслом и сахаром             | 150/10/10        | 211,1     | 5,52            | 5,3    | 35,33    |
|            | 15     | яйцо                                 | 40               | 63        | 5,1             | 4,6    | 0,3      |
|            | 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     |
|            | 14     | сыр                                  | 20               | 72,8      | 5,36            | 5,8    | 0        |
|            |        | Итого                                |                  | 735,71    | 24,72           | 29,34  | 93,12    |
| II завтрак |        | Сок                                  | 200              | 120       | 1,4             | 0,2    | 26,4     |
|            | 290    | Пирожок с повидлом                   | 100              | 286,94    | 11,75           | 5,94   | 46,67    |
|            |        | Фрукты (апельсин)                    | 200              | 84,6      | 0,72            | 0,72   | 17,6     |
|            |        | Итого                                |                  | 491,54    | 13,87           | 6,86   | 90,67    |
| Обед       | 38     | Суп с клецками на курином бульоне    | 300              | 134,33    | 4,5             | 3,95   | 20,21    |
|            | 191    | Плов из отварной птицы               | 210              | 747,09    | 37,2            | 45,33  | 41,05    |
|            | 18     | Салат из свежих помидоров            | 100              | 113,92    | 1               | 10,16  | 4,6      |
|            | 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                                |                  | 1248,13   | 48,46           | 60,4   | 120,45   |
| Ужин       | 10     | Салат из моркови с яблоком           | 100              | 128,12    | 0,9             | 10,16  | 8,34     |
|            | 123    | Ленивые вареники со сметанным соусом | 210/30           | 351,22    | 32,49           | 9,82   | 33,22    |
|            | 185    | Колбаса                              | 55               | 141,21    | 5,21            | 12,61  | 1,24     |
|            | 271    | Чай                                  | 200/30           | 65,51     | 4,95            | 0,59   | 0,5      |
|            | 1314   | Булка с маслом                       | 50/10            | 186,37    | 3,92            | 7,82   | 24,87    |
|            |        | Итого                                |                  | 872,43    | 47,47           | 41     | 68,17    |
| 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      |        |                                      |                  | 3577,83   | 143,92          | 144,38 | 405,19   |

\* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина