

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 28 октября 2022г.

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	100	Каша геркулесовая молочная	250	252,91	7,72	10,86	31,09
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	12	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		675,24	20,22	31,67	77,08
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сухари	40	120	3,07	0,2	26,4
		Фрукты (Апельсины)	150	84,6	0,72	0,72	17,6
		Итого		324,6	5,19	1,12	70,4
Обед	39	Суп картоф. с вермишелью	300	148,87	3,4	3,43	26,12
	189	Котлеты куриные	100	248,12	14,7	16,6	10,03
	216	Картофельное пюре	250	267,43	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
		Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		1020,81	29,91	41,17	132,57
Ужин	9	Салат из моркови	100	136,8	1,14	10,08	10,38
	296	Оладьи с повидлом	165	440,63	9,35	8,63	81,39
	185	Колбаса вар	55	128,38	4,73	11,46	1,13
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	12	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		947,55	19,23	38,77	129,7
II ужин	245	Кефир	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				3198,22	83,95	119,51	442,53

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина