

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

директор

УТВЕРЖДАЮ

В.И. Юшина

Меню на 29 октября 2022г.

Суббота

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	136	Сырники со сгущенным молоком	200/30	412,99	33,51	6,48	55,18
	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		871,92	47,51	25,44	112,67
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Печенье	33	120,12	2,64	1,72	22,81
		Фрукты (бананы)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		424,44	6,92	2,88	89,53
Обед	37	Суп гороховый	300	118,55	2,81	4,67	16,34
	171	Котлета мясная	100	176,75	10,68	11,72	5,74
	204	Рожки	150	211,1	5,22	5,3	35,33
		Фасоль в овощном соусе	70	83,3	1,33	6,23	5,39
	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		842,49	25,8	28,88	117,39
Ужин	4	Салат из капусты с морковью*	100	70,02	0,84	5,06	5,32
	162	Гуляш	50	236,81	15,49	17,3	4,82
	216	картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
	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		762,51	24,6	39,04	78
II ужин	245	Кефир	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	50	Булка с повидлом	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				3131,38	114,23	103,02	430,37

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина