

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 31 октября 2022г.

Понедельник

Понедельник								
	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	97	Каша манная молочная	250		218,69	7,97	8,58	47,3
	300	Яйцо	1/40 гр		63	5,1	4,6	0,3
	258	Кофе с молоком	200		118,69	2,79	3,19	19,71
		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого			593,48	19,75	24,97	92,07
II завтрак		Сок	200		120	1,4	0,2	26,4
	8	Печенье	30		132,21	1,92	5,04	20,55
		Апельсины	200		70,3	1,7	0	15,5
		Итого			322,51	5,02	5,24	62,45
Обед		Суп рисовый на курином бульоне	300		198,91	3,4	3,44	26,12
	189	Куриные биточки	100		248,12	14,7	16,6	10,03
	204	Рожки	150		211,1	5,22	5,3	35,33
	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			1014,52	29,8	36,38	129,07
	4	Салат из капусты с морковью*	100		70,02	0,84	5,06	5,32
Ужин	139	Картфельное пюре	250		267,43	5,33	10,1	38,83
	146	Рыба жареная	150		372,33	27,16	25,02	7,48
	271	Чай	200		48,64	0,12	0	12,04
		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого			951,52	37,34	48,78	88,43
	245	Снежок	200		112,52	5,6	6,38	8,18
	50	Булка	50		117,5	3,8	0,4	24,6
	Итого			230,02	9,4	6,78	32,78	
Всего					3112,05	101,31	122,15	404,8

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра Дугина Н.В. Дугина