

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

УТВЕРЖДАЮ

директор  В.И. Юшина

Меню на 1 ноября 2022г.

Вторник

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше			
			11 лет и старш	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	123	Ленивые вареники со сметанным соусом	210		351,22	32,49	9,82	33,21
	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			810,15	46,49	28,78	90,7
II завтрак		Сок	200		120	1,4	0,2	26,4
		Вафли	35		86,11	0,7	0,83	24,9
		Фрукты (бананы)	230		225,06	3,24	0,9	50,4
		Итого			431,17	5,34	1,93	101,7
Обед	35	Борщ на костно-мясном бульоне со сметаной	300/5		125	2,32	7,61	12,06
	162	Гуляш	70		331,53	21,68	24,21	6,74
	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
	256	Компот из яблок с витамином С	200		104	0,25	0,25	25,35
		Хлеб	80		139	5,2	0,96	26,7
		Итого			1070,56	35,5	53,21	112,68
Ужин	9	Салат из моркови	100		136,8	1,14	10,08	10,38
	196	Каша гречневая рассыпчатая	150		263,81	8,73	5,43	45
	260	с молоком	200		117,31	5,59	6,38	9,38
	185	Колбаса	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
	13	Масло слив	10		74,75	0,05	8,25	0,08
					888,04	24,2	41,95	102,69
II ужин	245	Йогурт	200		112,52	5,6	6,38	8,18
		булка	50		118,35	3,84	0,35	24,68
		Итого			230,87	9,44	6,73	32,86
Всего					3430,79	120,97	132,6	440,63

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра  Н.В. Дугина