

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

УТВЕРЖДАЮ

директор  В.И. Юшина

Меню на 3 ноября 2022г.

Четверг

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старш	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	103	Каша пшеница молочная	250	277,03	7,37	8,87	41,82
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	8	булка	50	118,35	3,84	0,35	24,68
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		699,36	19,87	29,68	87,81
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сушка	35	138	2,94	3,64	24,9
		Фрукты (яблоко)	150	42,2	0,9	0,2	8,3
		Итого		300,2	5,24	4,04	59,6
Обед	34	Суп рассольник со сметаной	300	179,52	6,04	13,56	38,86
	182	Тефтели с соусом	140	274,6	12,83	18,95	13,22
	216	картофельное пюре	250	267,93	5,33	10,1	38,83
		Соленый помидор*	70	44,3	1,64	3,5	1,17
	255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	113,79	0,56	0	27,89
	9	Хлеб	80	139	5,2	0,96	26,7
		Итого		1019,14	31,6	47,07	146,67
Ужин	10	Салат из моркови	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	123	Ленивые вареники с смет. Соусом	210	351,22	32,49	9,82	33,32
	185	Колбаса вар	55	141,21	5,21	12,61	1,24
	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		862,29	42,61	41,19	79,6
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				3111,01	108,72	128,76	406,46

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра  Н.В. Дугина