

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

УТВЕРЖДАЮ

директор  В.И. Юшина

Меню на 4 ноября 2022г.

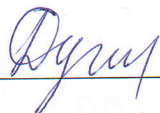
Пятница

1 нед

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и старше	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	100	Каша геркулесовая молочная	250	252,91	7,72	10,86	31,09
	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
	14	Сыр	20	70,12	5,26	5,32	0
		Итого		711,84	21,72	29,82	88,58
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сухари	40	138	3,07	0,27	19,74
		Фрукты (банан)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		442,32	7,35	1,43	86,46
Обед	48	Лапша домашняя на курином бульоне	300	131,2	2,94	5,87	16,7
	191	Плов из отварной птицы	210	747,09	37,2	45,33	41,05
		Лечо	70	32	5,6	0	1,2
	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		1163,08	51,5	52,16	113,54
Ужин	1	Винегрет*	100	129,26	1,26	10,14	8,32
	156	Рыбные тефтели с соусом	100	121,07	8,95	5,48	9,46
	213	картофель жареный из отварного	200	360,98	4,78	19,54	41,3
	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		853,05	19	43,76	95,88
II ужин	435	Йогурт	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		Печенье	40	406	7,4	10	76,2
		Итого		518,52	13	16,38	84,38
Всего				3688,81	112,57	143,55	468,84

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра



Н.В. Дугина