

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 5 ноября 2022г.

Суббота

		Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
				11 лет и старш	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	196	Каша гречневая рассыпчатая	150		263,81	8,73	5,43	45
	260	Молоко	200		117,31	5,59	6,38	9,38
	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
	14	сыр	20		72,8	5,36	5,8	0
		Итого			695,66	23,69	26,21	91,18
II завтрак		Сок		200	120	1,4	0,2	26,4
	282	булочка домашняя	80		286,94	11,75	5,94	46,67
		Яблоко	200		94	0,8	0,8	19,6
		Итого			500,94	13,95	6,94	92,67
Обед	54	Щи на костном бульоне со сметаной	300/5		171,53	3,88	11,74	13,68
	167	Катофельные зразы с мясом и сметанным с	205/30		475	25,53	24,78	18,46
		Соленый огурец	70		38,37	1,79	0,82	1,28
	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			937,69	48,39	38,64	117,81
Ужин	10	Салат из моркови и яблок	100		128,12	0,9	10,16	8,24
	296	Оладьи с повидлом	165		440,63	9,35	8,63	81,39
	185	Сосиска	70		179,72	6,62	16,04	1,57
	271	Чай	200		48,64	0,12	0	12,04
	1314	Булка с маслом	50/10		186,37	3,92	7,82	24,87
		Итого			989,12	40,06	39,26	119,11
II ужин	245	Кефир	200		112,52	5,6	6,38	8,18
		Вафли	40		34,2	3,2	2,8	81,1
		Итого			230,02	9,4	6,78	32,78
Всего					3192,54	124,42	116,57	496,28

* - с учётом сезонных овощей

медсестра

Н.В. Дугина