

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

УТВЕРЖДАЮ
директор  В.И. Юшина

Меню на 7 ноября 2022г.

Понедельник

1 нед

	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
	117	Омлет	65	110,54	5,82	9,02	1,52
	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		641,02	20,47	29,39	93,29
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	36	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	300/5	138,29	2,32	7,04	15,11
	189	Куриные котлеты	100	232,62	13,78	15,57	9,4
	204	рожки	150	211,1	5,52	5,3	35,33
		Лечо	70	86,4	0,94	6,4	6,14
	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		921,2	28,32	35,27	120,57
Ужин	21	Салат из свеклы* с соленым огурцом	100	126,08	1,32	10,08	7,68
	143	Рыбные тефтели	100	128,9	15,54	2,9	10,19
	216	Картофельное пюре	250	267,43	5,33	10,1	38,83
	271	Чай	200	48,64	0,12	0	12,04
	8	булка	50	248,3	3,75	14,5	25,7
	13	Масло слив	10	74,75	0,05	8,25	0,08
		Итого		894,1	26,11	45,83	94,52
II ужин	245	Йогурт	200	112,52	5,6	6,38	8,18
		Булка	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		1006,62	31,71	52,21	102,7
Всего				3763,14	85,79	129,16	376,24

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра  Н.В. Дугина