

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

УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 10 января 2023г.

Вторник 1

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
				Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак							
123		Ленивые вареники со сметанным соусом	210	262,2	15,38	10,13	56,86
54-21/гн-2020		Какао с молоком	200	100,4	4,6	3,6	12,4
		Батон йодированный	50	118,35	3,8	0,4	24,6
53-19/3-2020		Масло слив	10	66,1	0,1	7,2	0,1
		Итого		547,05	23,88	21,33	93,96
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сухари	40	138	2,34	3,64	24,9
Обед		Итого		258	3,74	3,84	51,3
34		Суп рассольник со сметаной	300	179,52	6,04	8,76	38,85
139/ 2016		Картошка тушеная	200	256,36	4,16	6,9	29,84
96		с мясом	70	287,66	15,67	9,32	5,07
52/2016		сельдь с луком	60	162,01	6,33	14,8	1,93
54-1/хн-2020		Компот из сухофруктов с витамином С	200	81	0,5	0	19,8
		Хлеб	80	278	10,4	1,92	53,41
МР-2.4.0260-21		Бананы	150	141,75	2,25	0,75	15,75
Ужин		Итого		1244,55	43,1	41,7	143,83
185		Колбаса	55	128,39	5,98	7,04	14,36
54-8/г-2020		тушеная капуста	200	138,72	3,74	4,4	15,6
54-2/гн-2020		Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
		Батон йодированный	50	118,35	3,8	0,4	24,6
53-19/3-2020		Масло слив	10	66,1	0,1	7,2	0,1
II ужин		Итого		478,36	13,82	19,04	61,16
245		Кефир	200	112,52	3,6	3,38	8,18
		Сухари	40	138	2,34	3,64	24,9
		Итого		250,52	5,94	7,02	33,08
Всего				2778,48	90,48	92,93	383,33