

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



УТВЕРЖДАЮ

директор

В.И. Юшина

Меню на 23 января 2023 г.

Пятница

1 нед

	Техн.к	Название блюда	Выход блюда в гр		11 лет и старше		
			11 лет и ст	Калорийно	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	0,00
		Итого		711,84	21,72	29,82	88,58
II завтрак		Сок	200	120,00	1,40	0,20	26,40
	8	Вафли	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		237,50	5,20	0,60	51,00
Обед	48	Лапша домашняя на курином бульоне	300	131,20	2,94	5,87	16,70
54-6г-2020		Рис	180	244,20	4,44	5,76	43,80
54-23м-2020		Котлеты из курицы	100	168,53	7,20	6,26	13,47
		Икра кабачковая	70	83,3	1,33	6,23	5,39
	255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	113,79	0,56	0,00	17,89
	9	Хлеб	80	139,00	5,20	0,96	26,70
		Фрукты (банан)	200	184,32	2,88	0,96	20,40
		Итого		1064,34	24,55	26,04	144,35
Ужин	М 55	С-т из свёклы с солёным огурцом	150	74,70	2,00	1,10	0,00
	C229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	112,91	15,21	12,22	27,18
54-11г-2020		Картофельное пюре	250	165,86	13,26	8,93	26,40
54-2/гн-2020		Чай	200	26,80	0,20	0,00	16,50
53-19/3-2020		Масло слив	10	66,10	0,10	7,20	0,10
		Батон йодированный	50	118,35	3,80	0,40	24,60
		Итого		564,72	34,57	29,85	94,78
II ужин	435	Кефир	200	112,52	5,60	6,38	8,18
		Батон йодированный	50	118,35	3,80	0,40	24,60
		Итого		112,52	5,60	6,38	8,18
Всего				2690,92	91,64	92,69	386,89

* - с учётом сезонных овощей

диетсестра

Салихова

Т.С. Салихова