

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

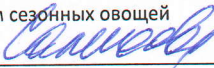
УТВЕРЖДАЮ
директор В.И. Юшина

Меню на 13 марта 2023г.

Понедельник

	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
	258	Кофе с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	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		634,82	19,66	27,97	75,56
II завтрак		Сок	200	120	1,4	0,2	26,4
		Сушка	35	138	2,94	3,64	24,9
		Фрукты (Бананы)	200	184,32	2,88	0,96	40,32
		Итого		442,32	7,22	4,8	91,62
Обед	48	Лапша домашняя на курином бульоне	300	131,2	2,94	5,87	16,7
	189	Куриные котлеты	100	232,62	13,78	7,57	9,4
	201	рис	150	125,18	3,89	5,04	2,28
	М 102	Икра кабачковая	90	58,10	9,00	0,16	0,16
	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		799,89	35,37	19,6	83,13
Ужин	19	Салат из свеклы*	100	125,08	1,32	3,08	7,68
	156	Рыбные тефтели с соусом	100	121,07	8,95	5,48	9,46
	213	картофель жареный из отварного	200	160,98	4,78	16,54	41,3
	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		642,14	19,09	32,92	95,35
II ужин	245	Молоко кипяченное	200	112,52	5,6	6,38	8,18
	50	Булка с повидлом	50	117,5	3,8	0,4	24,6
		Итого		230,02	9,4	6,78	32,78
Всего				2749,19	90,74	92,07	378,44

* - с учётом сезонных овощей

медсестра  Т.С. Салихова