

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

11 октября 2023г.

Возрастная категория 11-18 лет

Среда 2

Техн. карт. №	Название блюда	Выход блюда в гр		Калорийн	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250		211,13	6,25	7,25	30,13
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,80	2,90	11,30
54-1о-2020	Омлет натуральный	65		97,72	5,50	7,80	1,43
54-19з-2020	Масло слив	10		66,10	0,10	7,20	0,10
МР-2.4.0260-21	Батон йодированный	80		189,36	6,08	0,64	39,36
II завтрак	Итого	605	0	650,30	21,73	25,79	82,32
пром	Сок	200		120,00	1,40	0,20	26,40
Обед	Итого	200	0	120,00	1,40	0,20	26,40
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300		171,33	7,05	9,15	15,15
54-12м-2020	Плов из курицы	250		374,52	19,40	9,64	63,33
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидоров	100		62,00	0,10	0,10	0,01
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200		33,00	0,20	0,00	8,00
МР-2.4.0260-21	Хлеб	80		278,00	10,40	1,92	53,41
МР-2.4.0260-21	Бананы	200		189,00	3,00	1,00	21,00
Ужин	Итого	1130	0	1107,85	40,15	21,81	160,90
54-9з-2020	Салат их белокачанной капусты с морковью и яблоками	100		120,67	1,33	10,00	26,35
235Могильный2015	Щицель рыбный натуральный (минтай)	120		233,97	8,54	17,54	10,25
54-11г-2020	Картофельное пюре	200		148,69	3,41	5,55	21,12
54-2/гн-2020	Чай	200		26,80	0,20	0,00	6,50
МР-2.4.0260-21	Батон йодированный	80		189,36	6,08	0,64	39,36
пром	Сушки	35		120,75	2,05	3,19	21,79
II Ужин		735	0	840,24	21,61	36,91	125,36
МР-2.4.0260-21	Кефир	200		52,52	5,60	6,38	8,18
	Итого	200	0	52,52	5,60	6,38	8,18
Всего		2870	0	2770,92	90,50	91,09	403,16

Диетсестра

Т.С. Салихова