

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

В.И. Юшина

**12 февраля 2024г.**

Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи          | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептурника             |
|---------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------------------|
|                     |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                            |
| Неделя 2            |                                                         |           |                  |       |          |                         |                            |
| День 1              |                                                         |           |                  |       |          |                         |                            |
| <b>Завтрак</b>      | Каша жидкая молочная рисовая                            | 250       | 5,7              | 5,8   | 29,1     | 187,6                   | 54-25.1к-2020, Новосибирск |
|                     | Омлет натуральный                                       | 65        | 5,12             | 6,25  | 2,5      | 88,73                   | №117, Могильный, 2017      |
|                     | Кофейный напиток с молоком                              | 200       | 3,8              | 2,9   | 11,3     | 86                      | 54-23гн-2020, Новосибирск  |
|                     | Бутерброд с маслом                                      | 70        | 5,8              | 4,9   | 11,2     | 82,5                    | №3, Лапшина, 2004          |
| Итого за завтрак :  |                                                         | 585       | 20,42            | 19,85 | 54,1     | 444,83                  |                            |
| <b>Завтрак 2</b>    | Сок                                                     | 200       | 1                | 0     | 20,2     | 84,8                    | №389, Могильный, 2015      |
|                     | Бананы                                                  | 180       | 2,7              | 0,9   | 26,25    | 172,8                   | пром                       |
| Итого за завтрак 2: |                                                         | 380       | 3,7              | 0,9   | 46,45    | 257,6                   |                            |
| <b>Обед</b>         | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне | 300       | 7,8              | 4,2   | 28,03    | 181,2                   | 54-7с-2020, Новосибирск    |
|                     | Голубцы ленивые со сметанным соусом                     | 200       | 12,4             | 10,9  | 9,4      | 141,5                   | 54-3м-2020, Новосибирск    |
|                     | Компот из сухофруктов                                   | 200       | 0,5              | 0     | 19,8     | 81                      | 54-1хн-2020, Новосибирск   |
|                     | Хлеб ржаной                                             | 80        | 5,6              | 0,8   | 34,4     | 168                     | пром                       |
| Итого за обед:      |                                                         | 780       | 26,3             | 15,9  | 91,63    | 571,7                   |                            |
| <b>Полдник</b>      | Яблоко                                                  | 120       | 48,36            | 0,48  | 0,48     | 12                      | пром                       |
|                     | Кондитерское изделие (вафли)                            | 30        | 0,84             | 0,99  | 23,18    | 106,69                  | пром                       |
| Итого за полдник:   |                                                         | 150       | 49,2             | 1,47  | 23,66    | 118,69                  |                            |
| <b>Ужин</b>         | Винегрет с растительным маслом                          | 100       | 1,2              | 9     | 6,7      | 111,9                   | 54-16з-2020, Новосибирск   |
|                     | Картофельное пюре                                       | 180       | 4,1              | 8,1   | 26,4     | 194,4                   | 54-11г-2020, Новосибирск   |
|                     | Рыба жареная                                            | 110       | 14,1             | 3,8   | 9,4      | 117,3                   | 54-4р-2020, Новосибирск    |
|                     | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,2              | 0     | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн-2020, Новосибирск   |
|                     | Бутерброд с маслом                                      | 70        | 5,8              | 4,9   | 11,2     | 82,5                    | №3, Лапшина, 2004          |
|                     | Хлеб ржаной                                             | 60        | 4,20             | 0,60  | 25,80    | 126,00                  | пром                       |
| Итого за ужин :     |                                                         | 720       | 29,6             | 26,4  | 86       | 658,9                   |                            |
| <b>Ужин 2</b>       | Йогурт                                                  | 200       | 5,6              | 5     | 20,8     | 150                     | пром                       |
| Итого за ужин 2:    |                                                         | 200       | 5,6              | 5     | 20,8     | 150                     |                            |
| Итого за день:      |                                                         | 2815      | 134,82           | 69,52 | 322,64   | 2201,72                 |                            |

Медсестра

Е.В. Барыкина