

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.И. Юшина
29 февраля 2024г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Пятница 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020, Новосибирск
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№209, Могильный, 2011
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020, Новосибирск
	Бутерброд с маслом	90	5,8	4,9	11,2	82,5	№3, Лапшина, 2004
Итого за завтрак 1:		580	25,9	27,6	71	605,8	
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8	№389, Могильный, 2015
	Бананы	160	2,4	0,8	33,6	153,6	пром
Итого за завтрак 2:		360	3,4	0,8	53,8	238,4	
Обед	Борщ со сметаной на к/м бульоне	300	8,1	10,3	35,5	173,1	54-2с-2020, Новосибирск
	Жаркое по-домашнему	250	10,1	4,2	21,5	103,7	54-9м-2020, Новосибирск
	Сельдь с луком	80	10,55	10,17	1,67	140,44	№83, Курнешова, 2006
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	27,88	114,6	№342, Могильный, 2015
	Хлеб ржаной	80	5,6	0,8	34,4	168	пром
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,80	№21 Могильный, 2017
Итого за обед:		910	34,51	25,47	120,95	699,84	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	№304, Могильный 2011
	Мармелад	30	0,06	0	25,47	94,8	пром
Итого за полдник:		90	4,7	3,89	54,37	264,1	
Ужин	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,16	8,24	128,12	№10, Могильный, 2007
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	3,64	2,81	10,52	221,2	№219, Могильный, 2011
	Колбаса отварная	70	4,58	5,67	10,06	121,81	№185, Могильный, 2011
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,3	№378, Могильный, 2015
	Бутерброд с маслом	70	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020, Новосибирск
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	25,8	126	пром
Итого за ужин 1:		650	16,04	29,59	77,22	790,33	
Ужин 2	Кефир	200	6	5	8	122	пром
Итого за ужин 2:		200	6	5	8	122	
Итого за день:		2790	90,55	92,35	385,34	2720,47	

Медсестра _____

Е.В. Барыкина