

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

3 МАРТА 2024г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,3	6,1	25,3	169,4	54-16к-2020, Новосибирск
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№209, Могильный, 2011
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,3	Могильный, 2015
	Бутерброд с сыром и маслом	95	3,48		17,2	157,6	№6, Могильный, 2007
Итого за завтрак :		535	15,4	12,05	58,7	471,3	
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8	№389, Могильный, 2015
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	пром
Итого за завтрак 2:		350	2,35	0,3	32,35	149,3	
Обед	Суп рассольник со сметаной	300	15,3	28,9	14,87	156,8	№132, Лапшина, 2004
	Картофель отварной	200	4,18	5,3	36,28	242,3	№214, Могильный, 2011
	Биточек из курицы	110	17,4	5,3	13,1	187,2	54-23м-2020, Новосибирск
	Компот из яблок	200	0,16	0	27,88	114,6	№342, Могильный, 2015
	Хлеб ржаной	80	5,6	0,8	34,4	168	пром
Итого за обед:		890	42,64	40,3	126,53	868,9	
Полдник	Бананы	180	2,7	0,9	26,25	172,8	пром
	Пряник	45	2,66	2,11	33,75	164,7	пром
Итого за полдник:		225	5,36	3,01	60	337,5	
Ужин 1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,80	№21 Могильный, 2017
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020, Новосибирск
	Рыба тушеная в томате с овощами	110	17,6	10,4	8,7	206	54-11р-2020, Новосибирск
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020, Новосибирск
	Бутерброд с маслом	90	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 1:		760	33,86	33,18	108,56	846,4	
Ужин 2	Кефир	200	6	5	8	122	пром
Итого за ужин 2:		200	6	5	8	122	
Итого за день:		2960	105,61	93,84	394,14	2795,4	

Медсестра

Е.В. Барыкина