

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

08 апреля 2024г.

Понедельник 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная вязкая овсяная	250	8,6	11,3	34,3	155,6	54-9к-2020, Новосибирск
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020, новосибирск
	Бутерброд с сыром и маслом	95	3,48	8,31	17,2	157,6	№6, Могильный, 2007
Итого за завтрак :		545	15,88	22,51	62,8	399,2	
Завтрак 2	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	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/м бульоне	300	12,3	4,9	31,1	181,2	54-7с-2020, Новосибирск
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020, Новосибирск
	Гуляш из говядины	120	18,4	20,4	4,7	283,6	54-2м-2020, Новосибирск
	Лечо	80	0,96	3,77	6,17	62,40	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020, Новосибирск
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	25,8	126	пром
Итого за обед:		960	47,36	38,97	135,47	1052,7	
Полдник	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,18	106,69	пром
Итого за полдник:		30	0,84	0,99	23,18	106,69	
Ужин	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	4,1	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	19,6	26,4	86	658,9	
Ужин 2	Йогурт	200	5,6	5	20,8	150	пром
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	20,8	150	
Итого за день:		2835	92,98	94,77	374,7	2625,09	

Медсестра

Е.В. Барыкина