

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.И. Юшина
02 мая 2024г.



Возрастная категория: 12-18 лет

Четверг 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша молочная вязкая гречневая	250	8,6	11,3	34,3	155,6	54-9к-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	24,1	24,4	58,4	401,5	
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8	№389, Могильный, 2015
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	пром
	Сухари	40	3,8	4	30,4	172	пром
Итого за завтрак 2:		380	6,06	4,28	61,94	317	
Обед	Суп картофельный крестьянский с рисом	300	11,3	7,1	24,6	201,7	54-8с-2020, Новосибирск
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020, Новосибирск
	Гуляш из говядины	120	10,4	10,4	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	34,46	29,27	124,77	1024	
Полдник	Яблоко	120	0,48	0,48	10,68	48,36	пром
Итого за полдник:		120	0,48	0,48	10,68	48,36	
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	7,64	1,81	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	20,04	28,59	77,22	790,33	
Ужин 2	Молоко	200,00	5,00	5,60	22,00	158,00	пром
Итого за ужин 2:		200	5	5,6	22	158	
Итого за день:		2890	90,14	92,62	355,01	2739,19	

Медсестра _____ Е.В. Барыкина