

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

13 мая 2024г.

Понедельник 1

Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептурника |
|---------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронны отварные с сыром | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020, Новосибирск |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020, новосибирск |
| | Бутерброд с маслом | 90 | 5,8 | 4,9 | 11,2 | 82,5 | №3, Лапшина, 2004 |
| Итого за завтрак : | | 490 | 16,7 | 15,2 | 66,2 | 437,8 | |
| Завтрак 2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | №389, Могильный, 2015 |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 10,68 | 48,36 | пром |
| | Сухари | 40 | 3,8 | 4 | 30,4 | 172 | пром |
| Итого за завтрак 2: | | 360 | 5,28 | 4,48 | 61,28 | 305,16 | |
| Обед | Суп картофельный крестьянский с рисом | 300 | 11,3 | 17,1 | 24,6 | 201,7 | 54-8с-2020, Новосибирск |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4 | 9,3 | 47,9 | 318,5 | 54-4г-2020, Новосибирск |
| | Котлета из говядины | 110 | 15,4 | 15,3 | 12,1 | 132,8 | 54-5м-2020, Новосибирск |
| | Помидор соленый | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | пром |
| | 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: | | 930 | 36,06 | 42,42 | 132,48 | 873,2 |
| Полдник | Сушки | 35 | 3,5 | 2,63 | 26,95 | 147 | пром |
| Итого за полдник: | | 35 | 3,5 | 2,63 | 26,95 | 147 | |
| Ужин | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020, Новосибирск |
| | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 | 54-6г-2020, Новосибирск |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 110 | 7,6 | 1,4 | 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 : | | 760 | 23,8 | 23,1 | 107,5 | 831,5 | |
| Ужин 2 | Снежок | 200,00 | 5,00 | 5,60 | 22,00 | 158,00 | пром |
| Итого за ужин 2: | | 200 | 5 | 5,6 | 22 | 158 | |
| Итого за день: | | 2775 | 90,34 | 93,43 | 416,41 | 2752,66 | |

Медсестра _____

Е.В. Барыкина