

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

24 мая 2024г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020, Новосибирск
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020, Новосибирск
	Бутерброд с маслом и сыром	95	5,8	4,9	11,2	82,5	№3, Лапшина, 2004
Итого за завтрак 1:		545	20,8	23	70,7	542,8	
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	Щи из капусты на к/м бульоне со сметаной	300	6,6	10,6	8,6	145,5	54-1с-2020, Новосибирск
	Картофель жаренный из отварного	200	4,18	5,30	36,28	242,30	№214, Могильный, 2011
	Котлета из говядины	120	10,4	2,8	15,3	187,1	54-5м-2020, Новосибирск
	Сельдь с луком	80	10,55	10,17	1,67	140,44	№83, Курнешова, 2006
	Салат из свеклы	100	1,26	1,08	7,76	126,8	№21 Могильный, 2017
	Компот из свежих плодов (яблоки)	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:		1080	38,75	30,75	131,89	1124,74	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,62	3,91	14,23	94,34	пром
Итого за полдник:		30	0,62	3,91	14,23	94,34	
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	8,64	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	21,04	28,59	77,22	790,33	
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:		2865	90,21	92,05	368,64	2940,61	

Медсестра

Е.В. Барыкина