

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

29 мая 2024г.



Возрастная категория: 12-18 лет

Понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-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 :		580	25,9	27,6	71	605,8	
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8	№389, Могильный, 2015
	Сухари	40	3,8	4	30,4	172	пром
Итого за завтрак 2:		240	4,8	4	50,6	256,8	
Обед	Суп картофельный крестьянский с рисом	300	11,3	7,1	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	5,3	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	22,42	132,48	873,2	
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
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020, Новосибирск
	Рыба жареная	110	4,1	9,8	9,4	17,3	54-4р-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	20	32,66	109,74	659,02	
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:		2740	92,38	96,19	400,05	2647,16	

Медсестра

Е.В. Барыкина