

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.И. Юшина

14 сентября 2024г.

Возрастная категория: 12-18 лет

суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептурника |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150 | 12,2 | 10,4 | 18,9 | 251 | №219, Могильный, 2011 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,80 | 4,40 | 0,30 | 56,60 | №209, Могильный, 2011 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020, Новосибирск |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 95 | 5,8 | 8,31 | 17,2 | 157,6 | №6, Могильный, 2007 |
| Итого за завтрак: | | 485 | 27,4 | 26,71 | 49 | 565,6 | |
| Завтрак 2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | пром |
| | Апельсин | 110 | 1 | 0,3 | 8,9 | 47,8 | пром |
| | Мармелад | 30 | 0,06 | 2 | 25,47 | 94,8 | пром |
| Итого за завтрак 2: | | 340 | 2,06 | 2,3 | 54,57 | 227,4 | |
| Обед | Свекольник со сметаной на к/м бульоне | 300 | 2,3 | 9,1 | 12,05 | 154,16 | №35 Могильный 2017 |
| | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 19,03 | 16,1 | 26,4 | 416,4 | 54-13м-2020, Новосибирск |
| | Салат из свежей капусты и моркови | 80 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | ТК №4 Пермь 2017 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020, Новосибирск |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,6 | 0,8 | 34,4 | 168 | пром |
| Итого за обед: | | 860 | 28,15 | 28,83 | 97,28 | 866,36 | |
| Полдник | Яблоко | 120 | 6,45 | 0,60 | 0,60 | 13,35 | пром |
| | Кисель | 200 | 0,40 | 0,00 | 14,40 | 59,70 | 54-20хн-2020 Новосибирск |
| | Сушки | 35 | 1,5 | 2,63 | 26,95 | 147 | пром |
| Итого за полдник: | | 355 | 8,35 | 3,23 | 41,95 | 220,05 | |
| Ужин 1 | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 | 54-5з-2020 Новосибирск |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,5 | 9,3 | 46,7 | 249,6 | 54-4гс-2020, Новосибирск |
| | Тефтели рыбные | 120 | 5,3 | 9,4 | 25,1 | 143,1 | 54-12р-2020, Новосибирск |
| | Блинчики с маслом | 80 | 4 | 2,6 | 26,2 | 146,44 | №273, Могильный, 2017 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020, Новосибирск |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,20 | 0,60 | 25,80 | 126,00 | пром |
| Итого за ужин 1: | | 720 | 21,9 | 26 | 132,8 | 741,84 | |
| Ужин 2 | Кефир | 200 | 6 | 6,4 | 8 | 158 | пром |
| Итого за ужин 2: | | 200 | 6 | 6,4 | 8 | 158 | |
| Итого за день: | | 2960 | 93,86 | 93,47 | 383,6 | 2779,25 | |

Медсестра _____ Е.В. Барыкина