

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.И.Юшина

14 октября 2024г

Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептурника |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 7,6 | 8,3 | 34,3 | 165,6 | 54-9к-2020, Новосибирск |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020, новосибирск |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 95 | 3,48 | 8,31 | 17,2 | 157,6 | №3, Могильный, 2015 |
| Итого за завтрак 1: | | 545 | 14,88 | 19,51 | 62,8 | 409,2 | |
| Завтрак 2 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | №389, Могильный, 2015 |
| | Бананы | 120 | 2,7 | 0,9 | 26,25 | 136 | №338М, Могильный 2017 |
| Итого за завтрак 2: | | 320 | 3,7 | 0,9 | 46,45 | 220,8 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/м бульоне | 300 | 11,3 | 11,9 | 31,1 | 181,2 | 54-7с-2020, Новосибирск |
| | Макароны отварные | 150 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020, Новосибирск |
| | Котлеты из говядины | 120 | 14,4 | 16,2 | 4,7 | 283,6 | 54-4м-2020, Новосибирск |
| | Помидор в нарезке*** | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 54-2з-2020, Новосибирск |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020, Новосибирск |
| | Хлеб ржаной | 40 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 | пром. |
| Итого за обед: | | 860 | 38,16 | 36,22 | 127,38 | 954,3 | |
| Полдник | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 10,68 | 48,36 | №338М, Могильный 2017 |
| | Сухари | 40 | 3,5 | 3,8 | 26,5 | 168 | пром. |
| Итого за полдник: | | 160 | 3,98 | 4,28 | 37,18 | 216,36 | |
| Ужин | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 7,4 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020, Новосибирск |
| | Рис отварной | 180 | 3,8 | 5,2 | 45,8 | 278,3 | 54-6г-2020, Новосибирск |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 17,1 | 8,4 | 7,2 | 206,1 | 54-11р-2020, Новосибирск |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020, Новосибирск |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 1,1 | 8,1 | 4,7 | 85,1 | №344, Могильный, 2015 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,3 | 23,1 | 126 | пром. |
| Итого за ужин 1: | | 670 | 26,6 | 29,4 | 94 | 834,2 | |
| Ужин 2 | Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 20,8 | 150 | №386, Могильный, 2015 |
| Итого за ужин 2: | | 200 | 5,6 | 5 | 20,8 | 150 | |
| Итого за день: | | 2755 | 92,92 | 95,31 | 388,61 | 2784,86 | |

Медсестра _____ Е.В. Барыкина