

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

21 ноября 2024г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	250	6,4	8,5	19,9	239,9	54-6к-2020, Новосибирск
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	54-6о-2020, Новосибирск
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020, Новосибирск
	Бутерброд с маслом	50	3,8	2,9	7,2	62,5	№344, Могильный, 2015
	Итого за завтрак 1:		540	19,9	19,6	40	465,8
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8	№389, Могильный, 2015
	Яблоко	90	0,72	0,11	6,75	34,2	№338М, Могильный 2017
Итого за завтрак 2:		290	1,72	0,11	26,95	119	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/м бульоне	300	7,1	8,3	35,5	173,1	54-2с-2020, Новосибирск
	Жаркое по-домашнему	230	13,1	24,2	25,3	303,7	54-9м-2020, Новосибирск
	Сельдь с луком	60	8,55	8,17	1,67	120,44	№83, Курнешова 2006
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,88	112,6	54-32хн-2020, Новосибирск
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,8	34,4	168	пром.
Итого за обед:		850	32,5	41,61	122,75	877,84	
Полдник	Бананы	160	2,4	0,8	33,6	153,6	№338М, Могильный 2017
	Мармелад	30	0,06	0	25,47	94,8	пром.
Итого за полдник:		190	2,46	0,8	59,07	248,4	
Ужин	Салат из моркови и яблок	100	0,8	4,16	6,24	118,12	№10, Могильный, 2007
	Сырники со сгущенным молоком	150	18,64	14,81	18,52	321,2	54-6т-2020, Новосибирск
	Колбаса отварная	70	4,58	5,67	10,06	121,81	№413, Лапшина 2004
	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,3	54-4гн2020, Новосибирск
	Бутерброд с маслом	90	5,8	4,9	11,2	82,5	№344, Могильный, 2015
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	18,4	115,3	пром.
Итого за ужин 1:		650	33,64	31,19	80,32	840,23	
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:		2720	95,82	98,31	349,89	2701,27	

Медсестра

Е.В. Барыкина