

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И. Юшина

25 декабря 2024г.

Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептурника |
|------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 5,3 | 6,1 | 23,6 | 149,4 | 54-6к-2020, Новосибирск |
| | Омлет натуральный | 65 | 5,12 | 6,25 | 2,5 | 88,73 | 54-1з-2020, Новосибирск |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020, Новосибирск |
| | Бутерброд с маслом | 60 | 5,8 | 4,9 | 11,2 | 82,5 | №344, Могильный, 2015 |
| Итого за завтрак : | | 575 | 20,02 | 20,15 | 48,6 | 406,63 | |
| Завтрак 2 | сок | 200 | 0,7 | 0 | 19,2 | 64,8 | №389, Могильный, 2015 |
| | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 28,5 | 172,8 | №338М, Могильный, 2017 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,18 | 106,69 | пром. |
| Итого за завтрак 2: | | 380 | 3,79 | 1,74 | 70,88 | 344,29 | |
| Обед | Суп овощной | 300 | 11,3 | 3,9 | 64,5 | 354 | №202, Могильный, 2007 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,18 | 7,3 | 26,28 | 242,3 | 54-11г-2020, Новосибирск |
| | Котлета из курицы | 100 | 13,4 | 6,3 | 12,1 | 132,8 | 54-5м-2020, Новосибирск |
| | Огурец свежий в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 13,2 | 54-2з-2020, Новосибирск |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хп-2020, Новосибирск |
| | Хлеб ржаной | 40 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 | пром. |
| | Итого за обед: | | 940 | 34,68 | 18,3 | 152,28 | 949,3 |
| Полдник | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 11,15 | 64,5 | №338М, Могильный, 2017 |
| | Ватрушка творожная | 60 | 6,03 | 7,89 | 18,9 | 169,3 | 54-1в-2020, Новосибирск |
| Итого за полдник: | | 210 | 7,38 | 8,19 | 30,05 | 233,8 | |
| Ужин | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,80 | 54-13з-2020, Новосибирск |
| | Рис отварной | 150 | 4,8 | 7,2 | 28,6 | 158,3 | 54-6г-2020, Новосибирск |
| | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 8,5 | 8,2 | 9,1 | 114,4 | 54-3р-2020, Новосибирск |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020, Новосибирск |
| | Бутерброд с маслом | 70 | 1,2 | 9 | 6,7 | 111,9 | №344, Могильный, 2015 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 | пром. |
| | Итого за ужин : | | 620 | 20,16 | 35,08 | 84,46 | 664,2 |
| Ужин 2 | Снежок | 200 | 5,00 | 5,60 | 22,00 | 158,00 | №386, Могильный, 2015 |
| Итого за ужин 2: | | 200 | 5 | 5,6 | 22 | 158 | |
| Итого за день: | | 2925 | 91,03 | 89,06 | 408,27 | 2756,22 | |

Медсестра

Е.В. Барыкина