

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

В.И. Юшина

**9 февраля 2026г.**

Возрастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |                                                         |           |                  |       |          |                            |                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------------------|
| Прием пищи                      | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 :              |                                                         | 545       | 14,88            | 19,51 | 62,8     | 409,2                      |                           |
| Завтрак 2                       | Сок                                                     | 200       | 1                | 0     | 20,2     | 84,8                       | №309, 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 соленый                                         | 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                      | 54-1бз-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 \_\_\_\_\_