

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп			Белки	День	13.01.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность		Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с ри	90		157,2	6,24	7,95	14,48	
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		195,72	5,46	5,79	30,45	
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	180		50,27	0,11	0,02	12,33	
	хлеб	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		137,94	3,36	0,66		
			14	Масло (порциями)	10		66	0,08	7,25	0,13
	фрукты	338	Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8	
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		42,36	0,57	3,64	1,83	
	1 блюдо	477	Суп овощной	200		80	1,8	5	5	
	2 блюдо	296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом	90		171,9	8,55	11,38	8,76	
	гарнир	302	Каша рассыпчатая	150		243,75	8,6	6,09	38,64	
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	180		119,52	0,59	0,07	28,82	
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	1,26	
	хлеб черн.									

Директор МКОУ "Орловская СОШ"

И.В.Голубева

