

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп			Белки	День	18.01.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность		Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	226	Рыба отварная (с соусом)	90		72	10,63	2,26	2,35	
	гарнир	311	Картофель отварной	120		113,88	2,29	3,46	18,41	
	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	101	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, х.	200		68,6	1,58	2,16	9,68	
	2 блюдо	250	Бефстроганов	90		261	13,68	20,79	4,61	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	150		168,45	5,52	4,51	26,44	
	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

