

| Школа      | МКОУ "Орловская СОШ" |        |  | Отд./корп |      |              |       | День  | 16.02.2022 |
|------------|----------------------|--------|--|-----------|------|--------------|-------|-------|------------|
| Прием пищи | Раздел               | № рец. | Блюдо                                      | Выход, г  | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
| Завтрак    | гор.блюдо            | 223    | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 160       |      | 432          | 23,38 | 17,7  | 44,8       |
|            | гор.напиток          | 382    | Какао с молоком                            | 200       |      | 118,6        | 4,08  | 3,54  | 17,58      |
|            | хлеб                 | Н      | Хлеб ржаной                                | 60        |      | 137,94       | 3,36  | 0,66  | 1,44       |
|            |                      | 14     | Масло (порциями)                           | 10        |      | 66           | 0,08  | 7,25  | 0,13       |
| Завтрак 2  | фрукты               |        | банан                                      | 200       |      | 247          | 0,9   | 0,2   | 8,1        |
| Обед       | закуска              | 71     | Овощи натуральные свежие (помидоры)        | 60        |      | 13,2         | 0,66  | 0,12  | 2,28       |
|            | 1 блюдо              | 87     | Щи из свежей капусты                       | 200       |      | 64           | 1,4   | 3,9   | 4,72       |
|            | 2 блюдо              | 291    | Плов с филе куринной грудки                | 210       |      | 320,61       | 17,79 | 10,98 | 37,53      |
|            | 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       |

Директор МКОУ "Орловская СОШ" И.В.Голубева

