

| Школа      | МКОУ "Орловская СОШ" |        |                                     | Отд./корп        |      |              | Белки | День  | 08.09.2021 |      |
|------------|----------------------|--------|-------------------------------------|------------------|------|--------------|-------|-------|------------|------|
| 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 рисом            | 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

