

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	09.09.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150		289,65	13,93	24,82	2,64
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	180		90,54	2,84	2,41	14,35
	хлеб	Н	Хлеб ржаной	60		137,94	3,36	0,66	1,44
		14	Масло (порциями)	10		66	0,08	7,25	0,13
	фрукты	338	яблоко	100		47	0	0	10
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		7,2	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	81	Борщ	200		73	1,28	3,88	6,84
	2 блюдо	226	Рыба отварная (с соусом)	90		72	1,28	3,88	6,84
	гарнир	126	Картофель отварной с луком	150		166,95	3,1	6,99	20,85
	хлеб бел.	Н	хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	1,26
	напиток	355	Кисель из концентрата	180		68,22	0	0	17,96

Директор МКОУ "Орловская СОШ"

И.В.Голубева

