

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	10.09.2021	
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
			15	Сыр (порциями) (Российский)	15		54	3,48	4,42	0
			14	Масло (порциями)	10		66	0,08	7,25	0,13
фрукты	338	яблоко	200		47	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 куриной 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

