

| Школа      | МКОУ "Орловская СОШ" |        | Отд./корп                                     |          |      | Белки        | День  | 25.11.2021 |       |
|------------|----------------------|--------|---|----------|------|--------------|-------|------------|-------|
| 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 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

