



Директор МКОУ "Орловская СОШ" И.В.Голубева

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"		Отд./корп				День	26.11.2021	
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
		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 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