

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"		Отд./корп			Белки	День	20.12.2021	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с р	90		157,2	6,24	7,95	
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		195,72	5,46	5,79	
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	180		50,27	0,11	0,02	
	хлеб	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		137,94	3,36	0,66	
			14	Масло (порциями)	10		66	0,08	7,25
	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 блюдо	477	Суп овощной	200		80	1,8	5	
	2 блюдо	296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	90		171,9	8,55	11,38	
	гарнир	302	Каша рассыпчатая	150		243,75	8,6	6,09	
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	180		119,52	0,59	0,07	
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	
	хлеб черн.							1,26	

Директор МКОУ "Орловская СОШ"



И.В.Голубева

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	21.12.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с ма	150		210,72	6,49	9,29	25,12
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		1	0	0	0
	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
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		42,36	0,57	3,64	1,83
	1 блюдо	119	Суп гороховый	200		439,4	5,72	38,52	12,5
	2 блюдо	281	Биточки паровые	90		131,62	8,11	8,89	7,73
	гарнир	142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	220		316,8	4,8	18,46	33,22
	хлеб бел.	Н	хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	1,26
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	180		119,52	0,59	0,07	28,82

Директор МКОУ "Орловская СОШ" И.В.Голубева



Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	22.12.2021
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
		131	Горох овощной отварной (с маслом)	30		20,29	0,93	1,06	1,72
		14	Масло (порциями)	10		66	0,08	7,25	0,13
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





Школа	МКОУ "Орловская СОШ"		Отд./корп				День	24.12.2021	
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

Директор МКОУ "Орловская СОШ" \_\_\_\_\_ И.В.Голубева

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп			Белки	День	23.12.2021	
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



Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	27.12.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	180		300,96	12,19	14,33	30,71
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		1	0	0	0
	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	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60		43,74	0,99	2,47	4,37
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	200		93,6	1,9	4,06	10,4
	2 блюдо	264	Говядина, тушенная в сметане	90		237,6	13,74	19,89	1,71
	гарнир	127	Картофель в молоке	150		135	3,27	5,77	16,01
	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



Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	28.12.2021	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, греч	165		245,14	6,78	8,7	34,82	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		1	0	0	0	
	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
			Яблоко							
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		7,2	0,42	0,06	1,14	
	1 блюдо	99	Суп овощной	200		76,2	1,28	4	7,32	
	2 блюдо	278	Тефтели	90		128,46	6,65	7,37	8,78	
	гарнир	305	Рис припущенный	150		199,95	3,65	4,3	36,68	
	хлеб бел.	Н	хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	1,26	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	180		119,52	0,59	0,07	28,82	

Директор МКОУ "Орловская СОШ" И.В.Голубева





Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	29.12.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	160		314,67	9,22	7,12	52,7
	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
Завтрак 2	фрукты		банан	200		247	0,9	0,2	8,1
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов	60		39,96	0,45	3,61	1,41
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200		85,8	1,62	4,08	9,58
	2 блюдо	232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	220		364,36	17,8	16,26	36,54
	сладкое	389	Сок фруктово-ягодный	180		297	18	1,8	52,2
	хлеб бел.	Н	хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	1,26

Директор МКОУ "Орловская СОШ"



И.В.Голубева



Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп				День	30.12.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150		203,57	5,37	8,37	26,46
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		1	0	0	0
	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
Завтрак 2	фрукты		банан	200		247	0,9	0,2	8,1
Обед	закуска	48	Огурцы и помидоры свежие	60		47,64	0,5	3,67	3,16
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	200		68,6	1,58	2,16	9,68
	2 блюдо	268	Котлеты	90		281,46	13,5	19,8	11,72
	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.	309	Макаронные изделия отварные	150		168,45	5,52	4,51	26,44

Директор МКОУ "Орловская СОШ" И.В.Голубева

