

Школа	МКОУ "Орловская СОШ"			Отд./корп			Белки	День	04.09.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность		Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с ри	90		157,2	6,24	7,95	14,48
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		195,72	5,46	5,79	30,45
	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	477	Суп овощной	200		80	1,8	5	5
	2 блюдо	296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом	90		171,9	8,55	11,38	8,76
	гарнир	302	Каша рассыпчатая	150		243,75	8,6	6,09	38,64
	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