

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ

5 декабря 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>							
1 Каша пшеничная рассыпчатая	11,0	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2 Рагу из овощей	23,0	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3 Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
4 Чай с сахаром	9,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого</b>	<b>45,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,24</b>	<b>15,39</b>	<b>80,51</b>	<b>550,4</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2 Рыба, тушенная в томате с овощами	23,50	90 (45/45) 100 (50/50)	12,34/ 13,71	6,7/ 7,43	5,27/5,86	130,76/ 145,29	39
3 Рис отварной	10,00	150/160	3,6/3,8	5,4/5,7	36,4/38,8	208,7/ 222,6	3
4 Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	4,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 235,08	-
6 Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>75,0</b>	<b>730/860</b>	<b>21,68/ 27,55</b>	<b>15,52/ 18,75</b>	<b>82,47/ 117,42</b>	<b>553,74/ 751,77</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>120,0</b>	<b>1280/ 1410</b>	<b>36,92/ 42,79</b>	<b>30,91/ 34,14</b>	<b>162,98/ 197,93</b>	<b>1104,14/ 1302,17</b>	