

Согласовано:

Директор
МБОУ Красноармейской СОШ
А.В. Грессина



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н.А. Дреева



МЕНЮ

10 октября 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 45 руб.							
1 Каша пшеничная рассычатая	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
Итого	45,0	550,0	15,24	15,39	80,51	550,4	
Обед — 75 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	23,50	90/100	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 свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной 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
Итого:	75,0	730/860	21,68/ 27,55	15,52/ 18,75	82,47/ 117,42	553,74/ 751,77	
Итого день:	120,0	1280/ 1410	36,92/ 42,79	30,91/ 34,14	162,98/ 197,93	1104,14/ 1302,17	