

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

Директор
МБОУ Красноармейской СОШ
Л.В. Гришина



МЕНЮ

11 апреля 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

| Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|--|--------------|-----------------------|------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|--------------|
| Завтрак- 40 руб. | | | | | | | |
| 1 Каша пшеничная рассыпчатая | 11,0 | 160,0 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 |
| 2 Рагу из овощей | 21,0 | 150,0 | 5,80 | 5,50 | 8,60 | 133,40 | 12 |
| 3 Хлеб пшеничный йодированный | 2,0 | 40,0 | 3,04 | 1,12 | 19,60 | 104,48 | - |
| 4 Чай с сахаром | 6,0 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| Итого | 40,0 | 550,0 | 15,88 | 15,81 | 83,91 | 571,68 | |
| Обед — 70 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 | 25,50 | 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 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая) | 6,00 | 50/60 | 0,95/ 1,14 | 4,45/ 5,34 | 3,85/4,62 | 59,5/ 71,4 | 16 |
| 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 | 6,00 | 180/200 | 0,20 | 0,00 | 5,9/6,5 | 24,1/ 26,8 | 7 |
| Итого: | 70,0 | 710/860 | 22,1/28,2 | 19,9/24 | 84/120,3 | 632,2/814,2 | |
| Итого день: | 110,0 | 1260/ 1410 | 37,98/4,1 | 35,71/3,9,8 | 167,91/ 204,3 | 1203,88/ 1385,9 | |