

Согласовано:

Директор  
МБОУ Красноармейской  
СОШ  
Л.В. Грешина



Утверждаю  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Крутова



МЕНЮ

12 марта 2024 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

Наименование б.пода	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 55 руб.</b>							
1 Котлета мясная	45,00	70,00	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2 Каша рассыпчатая пшениная	5,00	150,00	3,80	5,70	38,80	222,60	3
3 Хлеб пшеничный йодированный	0,50	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4 Соус красный основной	0,50	10,00	0,650	1,200	2,100	22,000	329
5 Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	2,50	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
6 Чай с сахаром	1,50	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого</b>	<b>55,0</b>	<b>530,0</b>	<b>18,75</b>	<b>15,7</b>	<b>91,7</b>	<b>697,7</b>	
<b>Обед — 90 руб.</b>							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	25,50	200/250 90 (45/45)	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	38,50	100 (50/50)	12,34/ 13,71	6,7/ 7,43	5,27/5,86	130,76/ 145,29	39
3 Рис отварной	15,00	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 квашеной капусты	6,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	3,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 235,08	-
6 Чай с сахаром	1,50	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>90,0</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>145,0</b>	<b>1440</b>	<b>46,3</b>	<b>34,45</b>	<b>209,12</b>	<b>1449,47</b>	