

Согласовано

*Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10
Краснодарского района
Краснодарской области»
М.В. Губина*



Утверждаю

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



МЕНЮ

30 января 2024 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 55 руб.								
1	Котлета мясная	40,00	70/80	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2	Каша рассыпчатая пшеничная	11,00	150/180	3,80	5,70	38,80	222,60	3
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	40/50	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Соус красный основной	1,50	10,00	0,650	1,200	2,100	22,000	329
5	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	10,00	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
6	Чай с сахаром	6,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	Итого	55,0	530/580	18,75	15,7	91,7	697,7	
Обед — 90 руб.								
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	25,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	31,50	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 квашеной 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:	90,0	730/860	21,68/ 27,55	15,52/ 18,75	82,47/ 117,42	553,74/ 751,77	
	Итого день:	145,0	1260/ 1440	40,43/ 46,3	31,22/ 34,45	174,17/ 209,12	1251,44/ 1449,47	