

Согласовано:

Директор
МБОУ «Рассветное уч-ще»
М.В. Гринина

Утверждаю:

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

МЕНЮ

5 декабря 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 45 руб.							
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
Итого	45,0	550,0	15,24	15,39	80,51	550,4	
Обед — 100 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	250,0	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	23,50	100 (50/50)	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3 Рис отварной	10,00	160,0	3,80	5,7	38,8	222,6	3
4 Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	60,0	0,50	0,10	1,70	9,00	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	4,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
6 Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7 Фрукты (яблоко)	25,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
Итого:	100,0	860,0	28,0	19,2	127,2	798,8	
Итого день:	145,0	1410,0	43,2	34,5	207,7	1349,2	