

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Древа

## МЕНЮ

7 ноября 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старшеОВЗ

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>45,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,24</b>	<b>15,39</b>	<b>80,51</b>	<b>550,4</b>	
<b>Обед — 100 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>100,0</b>	<b>860,0</b>	<b>28,0</b>	<b>19,2</b>	<b>127,2</b>	<b>798,8</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>145,0</b>	<b>1410,0</b>	<b>43,2</b>	<b>34,5</b>	<b>207,7</b>	<b>1349,2</b>	