

Согласовано:

Директор
МБОУ «Лицей Орловской области»
А.В. Гавриленко

Утверждаю:

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

МЕНЮ

12 сентября 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старшеОВЗ

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 | 100,0 | 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 свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной 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 | 960,0 | 28,0 | 19,2 | 127,2 | 798,8 | |
| Итого день: | 145,0 | 1510,0 | 43,2 | 34,5 | 207,7 | 1349,2 | |