

Согласовано:

Тул
 Директор
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 Орловского района Орловской области»
 А.В. Трушина

Утверждаю:

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



МЕНЮ

16 января 2024 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 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 квашеной 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:	155,0	1390/1440	46,7	34,9	218,9	1496,5	