

огласовано:

Директор школы
Л.В. Тришина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Древа



МЕНЮ

10 октября 2022 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

1 день

| Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|---------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------|
| Завтрак- 40 руб. | | | | | | | |
| 1 Каша ячневая рассыпчатая | 11,00 | 180,0 | 8,60 | 8,88 | 20,2 | 246,38 | 46 |
| 2 Салат из белокочанной капусты | 6,00 | 50,0 | 1,25 | 5,06 | 5,25 | 71,5 | 84 |
| 3 Оладьи (с повидлом) | 14,00 | 85,0 | 5,98 | 5,98 | 13,73 | 224,09 | 6 |
| 4 Хлеб пшеничный йодированный | 2,00 | 40,0 | 3,04 | 1,12 | 19,60 | 104,48 | - |
| 5 Чай с сахаром | 7,00 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| Итого: | 40,00 | 555,0 | 19,1 | 21,0 | 65,3 | 673,3 | |
| Обед — 70 руб. | | | | | | | |
| 1 Борщ с капустой и картофелем | 18,00 | 200/ 250 | 4,46/ 5,575 | 4,64/ 5,425 | 12,25/ 15,16 | 96,2/ 120,03 | 8 |
| 2 Сосиски, сардельки | 24,00 | 60,0 | 6,01 | 13 | 0,2 | 150 | 9 |
| 3 Макароны отварные с маслом | 13,00 | 150/ 180 | 5,3/ 6,36 | 5,5/6,6 | 32,7/39,24 | 202/ 242,4 | 10 |
| 4 Салат из белокочанной капусты | 6,00 | 50,0 | 1,25 | 5,06 | 5,25 | 71,5 | 84 |
| 5 Хлеб пшеничный йодированный | 3,00 | 60/90 | 4,5/ 6,84 | 1,68/ 2,52 | 30,84/ 46,26 | 156,72/ 235,08 | - |
| 6 Чай с сахаром | 6,00 | 180/ 200 | 0,20 | 0,00 | 5,9/6,5 | 24,1/ 26,8 | 7 |
| Итого: | 70,00 | 700/ 830 | 21,4/ 25,8 | 27,3/30 | 89/108,7 | 671,9/ 817,2 | |
| Итого за день: | 110,00 | 1255/ 1385 | 40,1/ 44,5 | 45,8/ 48,5 | 153,3/ 172,9 | 1316,5/ 1461,8 | |