

Огласовано:

Директор МБОУ  
Красноармейской СОШ  
А.В. Гриняев

Утверждено:

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

**МЕНЮ**

17 января 2023 г

**ВТОРНИК**

**Возрастная категория: от 7 и старше**

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
Каша пшеничная рассыпчатая	11,0	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
Рагу из овощей	21,0	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
Чай с сахаром	6,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,88</b>	<b>15,81</b>	<b>83,91</b>	<b>571,68</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2,2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
Рыба, тушеная в томате с овощами	25,50	90/100	12,34/ 13,71	6,7/ 7,43	5,27/5,86	130,76/ 145,29	39
Рис отварной	10,00	150/160	3,6/3,8	5,4/5,7	36,4/38,8	208,7/ 222,6	3
Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,00	50/60	0,95/ 1,14	4,45/ 5,34	3,85/4,62	59,5/ 71,4	16
Хлеб пшеничный йодированный	4,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 235,08	-
Чай с сахаром	6,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
<b>Итого:</b>	<b>70,0</b>	<b>710/860</b>	<b>22,1/28,2</b>	<b>19,9/24</b>	<b>84/120,3</b>	<b>632,2/814,2</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1260/1410</b>	<b>37,98/44,1</b>	<b>35,71/39,8</b>	<b>167,91/204,3</b>	<b>1203,88/1385,9</b>	