

Согласовано:

Директор МБОУ  
Красносельской СОШ  
С. В. Гриненко



Утверждаю:

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



**МЕНЮ**

20 января 2023г

**ПЯТНИЦА**

**Возрастная категория: с 7 и старше**

**10 день**

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тарелки
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1 Яйцо вареное	8,5	1 шт.	7,8	5,40	0,3	56,6	21
2 Масло «Крестьянское» сладко-сливочное (порциями)	4,5	10,0	0,01	8,2	0,1	74,8	20
3 Макароны изделия отварные с маслом	13,0	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
4 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,0	60,0	3,14	2,34	4,62	71,4	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
6 Компот из свежих плодов	6,0	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>20,51</b>	<b>23,82</b>	<b>91,74</b>	<b>664,28</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200/250	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	14/17,46	94,6/ 118,25	22
2 Печень, тушеная в соусе	31,20	100,0	12,81	6,5	9,45	225,95	44
3 Каша перловая рассыпчатая	8,00	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
4 Салат из квашенной капусты	4,80	40/60	1,02	3	5,08	51,42	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40/50	3,04/ 3,8	1,12/ 1,4	19,6/24,5	104,4// 130,6	-
6 Компот из свежих плодов	6,00	180/200	0,14/ 0,16	0,14/ 0,16	25,09/ 27,88	103,14/ 114,6	13
<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>710/810</b>	<b>23,66/2 5,54</b>	<b>19,37/ 21,96</b>	<b>100,16/ 112,07</b>	<b>762,99/ 845,3</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1260/ 1360</b>	<b>44,17/4 6,05</b>	<b>41,72/4 3,2</b>	<b>191,9/203, 81</b>	<b>1427,27/ 1509,58</b>	