

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

Директор
МБОУ Красноармейской СОШ
Л.В. Трушкова



МЕНЮ

22 ноября 2022 г

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

2 день

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № те Карб |
|-------------------------|---|---------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------|
| Завтрак- 40 руб. | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная рассыпчатая | 10,50 | 160,0 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 |
| 2 | Рагу из овощей | 21,00 | 150,0 | 5,80 | 5,50 | 8,60 | 133,40 | 12 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 2,00 | 40,0 | 3,04 | 1,12 | 19,60 | 104,48 | - |
| 4 | Компот из свежих плодов | 6,50 | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
| | Итого: | 40,00 | 550,0 | 15,8 | 16,0 | 105,3 | 659,5 | |
| Обед — 70 руб. | | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми (горох) | 18,00 | 200/ 250 | 6,66/ 8,33 | 5,73 | 20,13 | 165,25 | 1 |
| 2 | Тефтели | 28,50 | 80 | 5 | 11,99 | 7,27 | 164,36 | 9 |
| 3 | Каша рассыпчатая (перловая)/рис отварной | 10,00 | 150/ 180 | 3,7/5,3 | 4,8/7,2 | 36,5/36,6 | 203,5/ 231,5 | 1 |
| 4 | Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный) | 4,50 | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 11,1 | |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 3,00 | 60,0 | 4,56 | 1,68 | 30,84 | 156,72 | |
| 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 | |
| | Итого: | 70,00 | 700/ 800 | 20,96/2 3,9 | 24,33/2 9,4 | 121,63/ 125,0 | 804,07/ 843,5 | |
| | Итого за день: | 110,00 | 1250/ 1350 | 36,76/3 9,7 | 37,33/4 5,37 | 226,93/ 230,3 | 1463,57/ 1503,00 | |