
И. директор
«Орловского рай

ОАО «Рынок» Орловского района

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
2	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3	Салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты	60,00	0,67	0,06	2,10	12,00	24
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
	Итого	550,00	15,72	14,61	57,76	484,37	
Горячий обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	7,10	9,25	116,93	19
2	Тефтели мясные	80,00	9,90	8,09	8,13	128,21	10
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
4	Винегрет овощной	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
	Итого	760,00	28,06	26,90	107,57	766,08	
	Итого за день	1310,00	43,78	41,51	165,33	1250,45	