Согласовано:

Директор МБОУ ОСОШ №1 И.Ф. Бабенко

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

МЕНЮ

3 октября 2022 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

6 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
	Завтрак- 40 руб.							
1	Макароны, запеченные с яйцом	23,50	200,0	12,68	16,33	17,87	308,57	35
2	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
3	Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
4	Фрукты (яблоко)	8,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	Итого:	**40,00**	**550,0**	**17,0**	**18,3**	**80,1**	**600,8**	
	Обед — 70 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	18,00	200/250	6,66/ 8,33	4,5/ 5,73	16,1/ 20,13	132,2/ 165,25	14
2	Колбаса «Бутербродная» (порциями)	24,00	60,0	7,2	12	0	138	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	13,00	150/200	5,3/ 7,07	5,5/ 7,33	32,7/43,6	202/ 269,3	10
4	Салат витаминный	6,00	50,0	0,6	1,65	5,85	41	87
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/50	4,56/ 3,8	1,68/ 1,4	30,84/24,5	156,72/ 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
	Итого:	**70,00**	**700/810**	**24,46/ 27,16**	**24/ 26,7**	**110,58/ 121,96**	**773,06/ 858,75**	
	Итого за день:	**110,00**	**1250/ 1360**	**41,3/ 44**	**42,3/ 45**	**190,68/ 202,06**	**1373,86/ 1459,55**	

Согласовано:

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рыбхоз» Орловского района
Н.А. Дреева

МЕНЮ

4 октября 2022 г

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
	Завтрак- 40 руб.							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	11,0	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Рагу из овощей	21,0	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
4	Чай с сахаром	6,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	Итого	**40,0**	**550,0**	**15,88**	**15,81**	**83,91**	**571,68**	
	Обед — 70 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2	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
3	Рис отварной	10,00	150/160	3,6/3,8	5,4/5,7	36,4/38,8	208,7/ 222,6	3
4	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
5	Хлеб пшеничный йодированный	4,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 235,08	-
6	Чай с сахаром	6,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
	Итого:	**70,0**	**710/860**	**22,1/28 ,2**	**19,9/ 24/**	**84/120,3**	**632,2/ 814,2**	
	Итого день:	**110,0**	**1260/ 1410**	**37,98/4 4,1**	**35,71/3 9,8**	**167,91/ 204,3**	**1203,88/ 1385,9**	

Согласовано:

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

МЕНЮ

5 октября 2022 г

СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

8 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карт
	Завтрак- 40 руб.							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	20,5	250,0	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Бутерброды с сыром	10,5	45,0	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	3,0	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	-
4	Компот из свежих плодов	6,0	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	**40,0**	**555,0**	**19,8**	**19,0**	**87,4**	**580,4**	
	Обед — 70 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	18,00	200/250	4,46/ 5,575	4,34/ 5,425	9,8/12,25	96,02/ 120,03	8
2	Тефтели	23,00	80	5	11,99	7,27	164,36	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	13,00	150/160	5,3/ 5,65	5,5/ 5,87	32,7/34,88	202/ 215,47	10
4	Салат из свеклы отварной	7,50	50/60	4,7/ 5,65	2,25/ 2,7	3,8/4,56	38,05/ 45,66	25
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	40/50	3,04/ 3,8	1,12/ 1,4	19,6/24,5	104,48/ 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
	Итого:	**70,00**	**700/800**	**22,64/ 25,84**	**25,34/2 7,46**	**98,26/ 111,34**	**766,71/ 790,72**	
	Итого день:	**110,0**	**1255/ 1355**	**42,44/4 5,64**	**44,34/4 6,46**	**185,66/ 198,74**	**1347,11/ 1371,12**	

Согласовано:

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рыноч» Орловского района
Н.А. Дреева

МЕНЮ

6 октября 2022 г

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

9 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
	Завтрак- 40 руб.							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	16,5	200,0	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	15,0	100,0	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,5	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
4	Чай с сахаром	6,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	Итого	**40,0**	**550,0**	**21,0**	**18,8**	**67,0**	**702,2**	
	Обед — 70 руб.							
1	Суп картофельный с клецками	18,00	200/250	4,62/ 5,78	3,28/ 4,1	11,4/14,25	93,5/ 116,88	30
2	Курица тушеная с морковью	30,50	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	8,00	150/160	6,41/ 6,84	8,61/ 9,19	46,13/ 49,21	287,8/ 307	11
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	4,50	30,0	0,27	1,54	0,94	18,72	85
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	29,4/46,26	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**	**720/830**	**30,16/3 4,03**	**21,41/ 23,65**	**98,17/ 121,56**	**712,14/ 812,4**	
	Итого день:	**110,0**	**1270/ 1380**	**51,16/ 55,03**	**40,21/ 42,44**	**166,17/ 188,56**	**1414,34/ 1514,6**	

Согласовано:

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

МЕНЮ

7 октября 2022 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

10 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
	Завтрак- 40 руб.							
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	Макаронные 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
	Итого	**40,0**	**550,0**	**20,51**	**23,82**	**91,74**	**664,28**	
	Обед — 70 руб.							
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 сырых овощей	4,80	40/60	1,12/ 1,68	3,44/ 5,16	1,52/2,28	42/ 63,0	86
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
	Итого:	**70,00**	**710/810**	**23,66/2 5,54**	**19,37/ 21,96**	**100,16/ 112,07**	**762,99/ 845,3**	
	Итого день:	**110,0**	**1260/ 1360**	**44,17/4 6,05**	**41,72/4 3,2**	**191,9/203, 81**	**1427,27/ 1509,58**	