

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №1

Л.Ф. Бабкина

2 сентября 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древа

2 сентября 2024 года

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА И ГОРЯЧЕГО ОБЕДА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ КАТЕГОРИИ
МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ**

СО 2 СЕНТЯБРЯ ПО 14 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	8,00	6,00	30,00	208,00	40
2	Булочка с повидлом	85,00	5,50	16,90	30,60	224,09	6
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	525,00	16,54	24,02	91,18	580,47	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Сосиски, сардельки	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	740,00	23,33	26,95	101,89	750,91	
	Итого за день:	1265,00	39,87	50,97	193,07	1331,38	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Котлета Московская	80,00	10,88	36,56	8,95	372,80	11
2	Макароны отварные с маслом	150,00	6,04	4,58	38,50	219,48	59
3	Соус красный основной	10,00	1,30	2,40	4,20	44,00	12
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Кондитерское изделие	20,00	1,47	2,00	14,93	83,46	
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого	500,00	22,09	46,24	93,75	846,84	
Обед							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Тефтели	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	4,00	0,90	44,80	208,80	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого	760,00	22,55	20,56	132,62	818,73	
	Итого день:	1260,00	44,64	66,80	226,37	1665,57	

3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,00	11,88	11,30	20,90	240,75	17
2	Булочка школьная	50,00	5,33	5,58	9,30	144,83	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	10,00	2,66	2,66	0,00	36,00	19
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	550,00	22,27	20,24	57,38	548,68	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Гуляш	90,00	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	770,00	19,21	17,95	89,73	608,17	
	Итого день:	1320,00	41,48	38,19	147,11	1156,85	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	220,00	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	20
3	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
4	Кондитерское изделие	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	гп
5	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	510,00	14,09	18,29	57,52	453,24	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (перловая)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2	Плов из птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
5	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	750,00	37,30	13,63	125,29	765,78	
	Итого день:	1260,00	51,39	31,92	182,81	1219,02	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Сосиска отварная	60,00	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2	Соус красный основной	20,00	0,52	0,96	1,68	17,60	33
3	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	30,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	1,44	5,30	8,60	103,80	47
5	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	500,00	14,71	14,37	55,45	538,26	
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша пшеничная/ гречневая рассыпчатая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	760,00	34,70	19,70	128,45	838,18	
	Итого день:	1260,00	49,41	34,07	183,90	1376,44	

6 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	40,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4,000
2	Рыба, тушеная с овощами	90,00	9,560	9,370	10,630	165,488	65Л/69Л
3	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
5	Хлеб йодированный	40,00	2,280	0,840	15,420	78,360	49
	Итого	520,00	19,26	19,21	77,13	558,13	
Обед							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2	Рагу из мяса птицы	190,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	680,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого день:	1200,00	21,22	62,40	1659,01	1002,35	
7 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Котлета куриная	70	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
3	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	40	1,820	0,120	3,900	24,000	4
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	500,00	16,55	14,70	108,32	632,30	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Рис отварной	150,00	3,80	5,70	38,80	222,60	3
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	780,00	27,35	18,75	121,90	768,87	
	Итого день:	1280,00	43,90	33,45	230,22	1401,17	
8 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Сыр «Российский» (порциями)	15,00	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого:	505,00	19,71	18,84	68,69	503,76	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Тефтели	70,00	4,37	10,49	6,36	143,81	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	750,00	20,06	23,45	107,57	733,51	
	Итого день:	1255,00	39,77	42,28	176,26	1237,27	

9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	200,00	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	100,00	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого	540,00	20,80	18,77	71,44	719,25	
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого:	780,00	33,92	22,92	120,91	835,34	
	Итого день:	1320,00	54,72	41,69	192,35	1554,59	
10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	250,00	5,018	8,542	35,440	239,320	175М
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
3	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	20
4	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	500,00	8,14	16,91	67,11	453,79	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Сосиска отварная	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	13
7	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого	760,00	22,56	27,78	132,44	899,43	
	Итого день:	1260,00	30,70	44,69	199,55	1353,22	