Согласовано:
Директор
МБОУ ОСОШ №1
П.Ф. Бабкенко

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

# МЕНЮ

**25 сентября 2023 год**

## ПОНЕДЕЛЬНИК

**Возрастная категория: от 7 и старше**

**6 день**

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак- 45 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Макароны, запеченные с яйцом | 26,50 | 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 | Чай с сахаром | 6,00 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 13 |
| 4 | Фрукты | 10,00 | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 28 |
| | **Итого:** | **45,00** | **550,0** | **17,08** | **18,13** | **58,67** | **512,97** | |
| | **Обед — 75 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми (горох) | 22,00 | 200/250 | 6,66/ 8,33 | 4,5/ 5,73 | 16,1/ 20,13 | 132,2/ 165,25 | 14 |
| 2 | Колбаса вареная (порциями) | 24,00 | 60,0 | 7,20 | 12,00 | 0,00 | 138,00 | 36 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 10,00 | 150/200 | 5,3/ 7,07 | 5,5/ 7,33 | 32,7/43,6 | 202/ 269,3 | 10 |
| 4 | Овощи свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 10,00 | 50/60 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 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 сухофруктов | 6,00 | 180,0 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 377 |
| | **Итого:** | **75,00** | **700/820** | **24,36/ 27,04** | **23,92/ 26,7** | **106,43/ 115,02** | **741,06/ 815,29** | |
| | **Итого за день:** | **120,00** | **1250/ 1370** | **41,44/ 44,12** | **42,05/4 4,83** | **165,1/ 173,69** | **1254,03/ 1328,26** | |

Согласовано:
Директор
МБОУ ООШ № 1
П.Ф. Бобкина

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

# МЕНЮ

**26 сентября 2023 год**

## ВТОРНИК

**Возрастная категория: от 7 и старше**

**7 день**

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак- 45 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная рассыпчатая | 11,0 | 160,0 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 |
| 2 | Рагу из овощей | 23,0 | 150,0 | 5,80 | 5,50 | 8,60 | 133,40 | 12 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 2,0 | 40,0 | 2,40 | 0,70 | 16,20 | 83,20 | - |
| 4 | Чай с сахаром | 9,0 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| | **Итого** | **45,0** | **550,0** | **15,24** | **15,39** | **80,51** | **550,4** | |
| | **Обед — 75 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 | 23,50 | 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 | Овощи свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 10,00 | 50/60 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 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 | 9,00 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| | **Итого:** | **75,0** | **730/860** | **21,68/ 27,55** | **15,52/ 18,75** | **82,47/ 117,42** | **553,74/ 751,77** | |
| | **Итого день:** | **120,0** | **1280/ 1410** | **36,92/ 42,79** | **30,91/ 34,14** | **162,98/ 197,93** | **1104,14/ 1302,17** | |

Согласовано:
Директор
МБОУ ОСОШ №1
П.Ф. Бабкин

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

# МЕНЮ

**27 сентября 2023 год**

**СРЕДА**

**Возрастная категория: от 7 и старше**

**8 день**

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак- 45 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 22,0 | 250,0 | 9,88 | 9,68 | 15,33 | 167,78 | 40 |
| 2 | Бутерброды с сыром | 10,0 | 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 | Чай с лимоном | 10,0 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| | **Итого:** | **45,0** | **555,00** | **19,86** | **18,83** | **66,02** | **492,60** | |
| | **Обед — 75 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 22,00 | 200/250 | 4,46/ 5,58 | 4,34/ 5,43 | 9,8/12,25 | 96,02/ 120,03 | 8 |
| 2 | Тефтели | 24,00 | 80 | 5,00 | 11,99 | 7,27 | 164,36 | 15 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 10,00 | 150/160 | 5,3/ 5,65 | 5,5/ 5,87 | 32,7/34,88 | 202/ 215,47 | 10 |
| 4 | Овощи свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 10,00 | 50/60 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 3,00 | 40/50 | 3,04/ 3,8 | 1,12/ 1,4 | 19,6/24,5 | 104,48/ 130,6 | - |
| 5 | Компот из сухофруктов | 6,00 | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
| | **Итого:** | **75,00** | **720/ 800** | **18,46/ 20,69** | **23,21/ 24,95** | **98,95/ 108,48** | **690,46/ 754,06** | |
| | **Итого день:** | **120,0** | **1275/ 1355** | **38,32/ 40,55** | **42,04/ 43,78** | **164,97/ 174,5** | **1183,06/ 1246,66** | |

Согласовано:

Директор
МБОУ ОСОШ №1
Л.Ф. Бабкина

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

# МЕНЮ

**28 сентября 2023 год**

**ЧЕТВЕРГ**

**Возрастная категория: от 7 и старше**

**9 день**

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак- 45 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Каша жидкая молочная (овсяная) | 18,5 | 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 | 9,0 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| | **Итого** | **45,0** | **550,0** | **21,00** | **18,77** | **66,96** | **702,15** | |
| | **Обед — 75 руб.** | | | | | | | |
| | 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 |
| | Курица тушеная с морковью | 26,00 | 100,0 | 14,10 | 6,30 | 4,40 | 131,30 | 43 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 8,00 | 150/160 | 6,41/ 6,84 | 8,61/ 9,19 | 46,13/ 49,21 | 287,8/ 307 | 11 |
| | Овощи свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 10,00 | 50/60 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 3,00 | 60/90 | 4,56/ 6,84 | 1,68/ 2,52 | 29,4/46,26 | 156,72/ 235,08 | - |
| | Чай с лимоном | 10,00 | 180/200 | 0,20 | 0,00 | 5,9/6,5 | 24,1/ 26,8 | 7 |
| | **Итого:** | **75,00** | **740/ 860** | **30,39/ 34,26** | **19,97/ 22,21** | **98,93/ 122,32** | **702,42/ 826,06** | |
| | **Итого день:** | **120,0** | **1290/ 1410** | **51,39/ 55,26** | **38,77/ 40,98** | **165,89/ 189,28** | **1404,57/ 1528,21** | |

Согласовано:
Директор
МБОУ ОСОШ №1
А.Ф. Бабкина

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

# МЕНЮ

**29 сентября 2023 год**

**ПЯТНИЦА**

**Возрастная категория: от 7 и старше**

**10 день**

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак- 45 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Яйцо вареное | 9,0 | 1 шт. | 7,80 | 5,00 | 0,30 | 56,60 | 21 |
| 2 | Масло сливочное (порциями) | 9,0 | 10,0 | 0,01 | 8,20 | 0,10 | 74,80 | 20 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 10,0 | 180,0 | 6,36 | 6,60 | 39,24 | 242,40 | 10 |
| 4 | Консервы овощные закусочные(икра кабачковая) | 6,0 | 30,0 | 0,60 | 2,70 | 2,30 | 35,70 | 16 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 2,0 | 40,0 | 2,40 | 0,70 | 16,20 | 83,20 | - |
| 6 | Чай с сахаром | 9,0 | 200,0 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 7 |
| | **Итого** | **45,0** | **500,0** | **17,37** | **23,2** | **64,64** | **519,5** | |
| | **Обед — 75 руб.** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 15,00 | 200/250 | 2,15/ 2,69 | 2,27/ 2,84 | 14/17,46 | 94,6/ 118,25 | 22 |
| 2 | Сосиска отварная | 15,00 | 60,0 | 6,01 | 13,00 | 0,20 | 150,00 | 44 |
| 3 | Каша перловая рассыпчатая | 27,00 | 150,0 | 4,40 | 5,90 | 30,50 | 192,90 | 2 |
| 4 | Овощи свежие огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 10,00 | 50/60 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 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 сухофруктов | 6,00 | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
| 7 | Соус красный основной | 3,00 | 50 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 33 |
| | **Итого:** | **75,00** | **730/820** | **20,06/ 21,36** | **23,95/ 24,8** | **118,38/ 126,74** | **796,1/ 845,95** | |
| | **Итого день:** | **120,0** | **1230/ 1320** | **37,43/3 8,73** | **47,15/ 48** | **183,02/ 191,38** | **1315,6/ 1365,45** | |