

Согласовано:

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



МЕНЮ

10 октября 2022 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

1 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша ячневая рассыпчатая	11,00	180,0	8,60	8,88	20,2	246,38	46
2 Салат из белокочанной капусты	6,00	50,0	1,25	5,06	5,25	71,5	84
3 Оладьи (с повидлом)	14,00	85,0	5,98	5,98	13,73	224,09	6
4 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
5 Чай с сахаром	7,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого:	40,00	555,0	19,1	21,0	65,3	673,3	
Обед — 70 руб.							
1 Борщ с капустой и картофелем	18,00	200/ 250	4,46/ 5,575	4,64/ 5,425	12,25/ 15,16	96,2/ 120,03	8
2 Сосиски, сардельки	24,00	60,0	6,01	13	0,2	150	9
3 Макароны изделия отварные с маслом	13,00	150/ 180	5,3/ 6,36	5,5/6,6	32,7/39,24	202/ 242,4	10
4 Салат из белокочанной капусты	6,00	50,0	1,25	5,06	5,25	71,5	84
5 Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,5/ 6,84	1,68/ 2,52	30,84/ 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	700/ 830	21,4/ 25,8	27,3/30	89/108,7	671,9/ 817,2	
Итого за день:	110,00	1255/ 1385	40,1/ 44,5	45,8/ 48,5	153,3/ 172,9	1316,5/ 1461,8	

огласовано:

Утверждаю:

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



МЕНЮ

11 октября 2022 г

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

2 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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	14
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	10
4	Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	4,50	30	0,57	2,67	2,31	11,1	4
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	13
	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	

Одобрено:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

12 октября 2022 г

СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

3 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша жидкая молочная (овсяная)	18,00	250,0	11,88	11,3	20,9	240,75	17
2 Булочка школьная	7,50	50,0	5,3	5,6	9,3	144,8	18
3 (порциями)	6,00	10,0	2,33	2,93	0	35,8	19
4 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
5 Чай с сахаром	6,50	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого:	40,00	550,0	22,8	21,0	56,3	552,7	
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 Гуляш (говядина/свинина)	30,00	90/100	16,88/1 0,64	16,38/2 8,19	4/2,89	232/309	23
3 Картофельное пюре	9,00	150/160	3,1/3,3	6/6,4	19,7/21,01	145,8/ 155,52	24
4 Салат из свеклы отварной	5,00	50,0	0,65	2,25	3,80	38,05	25
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40/60	3,04/ 4,56	1,12/ 1,68	20,56/ 30,84	104,48/ 156,72	-
6 Чай с сахаром	6,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
Итого:	70,00	710/820	26,02/2 2,04	28,02/4 1,36	67,96/ 82,54	639,03/ 804,39	
Итого за день:	110,00	1260/ 1370	48,82/4 4,84	49,02/6 2,36	124,26/ 138,84	1191,73/ 1357,09	

огласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

13 октября 2022 г

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

4 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша жидкая молочная (рисовая)	20,60	210,0	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2 Бутерброд с маслом	5,00	40,0	2,36	7,49	14,89	136	26
3 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
4 Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
5 Фрукты (яблоко)	6,40	80,0	0,32	0,32	7,84	37,60	28
Итого:	40,00	570,0	16,3	17,9	91,0	596,1	
Обед — 70 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (перловая)	18,00	200/ 250	2,2/ 2,75	2,2/ 2,75	13/16,25	74/92,5	29
2 Плов из птицы	35,50	200,0	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3 Салат из свежих помидоров и огурцов	7,50	50/60	0,44/ 0,53	3,16/ 3,8	1,57/1,88	31,19/ 37,43	85
4 Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	30,84/ 46,26	156,72/ 235,08	-
5 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	690/ 800	34,44/ 37,33	15,28/1 7,33	103,7/ 125,47	679,65/ 794,21	
Итого за день:	110,00	1260/ 1370	50,74/ 53,63	33,18/3 5,23	194,7/ 216,47	1275,75/ 1390,31	



МЕНЮ

14 октября 2022 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша рассыпчатая (гречневая)	20,20	180	9,8	7,3	18,1	286,7	1
2 Соус красный основной	3,50	50	1,65	1,2	2,35	34,95	33
3 Салат из сырых овощей	5,80	60,0	1,020	3,000	5,080	51,420	86
4 Печенье «Со ароматом топленого молока»	2,50	20,0	1,44	5,3	8,6	103,8	-
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
6 Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого:	40,00	550,0	17,2	17,9	60,2	608,2	
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 Котлеты мясные	28,70	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3 Каша пшеничная/гречневая рассыпчатая	10,00	150/ 160	8,2/ 6,84	6,9/ 9,19	35,9/49,21	238,9/ 307	11
4 Салат из сырых овощей	4,80	40/50	1,12/ 1,4	3,44/ 4,3	1,52/1,9	42/ 52,5	86
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50/90	3,8/ 6,84	1,4/ 2,52	24,5/46,26	130,6/ 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	700/ 830	32,87/ 35,99	18,11/ 23,2	89,35/ 128,25	657,3/ 866,46	
Итого за день:	110,00	1250/ 1380	50,07/ 53,19	36,01/ 41,1	149/55 188,45	1257,8/ 1474,66	