

Согласовано:

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



## МЕНЮ

17 октября 2022 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

6 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
1 Салат витаминный	4,00	30	0,300	0,825	2,925	20,500	87
2 Котлеты рыбные/рыба, запеченная с овощами	33,10	100	10,629	10,414	11,817	183,876	65/69
3 отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловы й	11,00	180	4,614	6,450	48,204	269,322	1/10/46/ 2
4 Какао с молоком	17,50	180	3,142	2,511	16,344	101,582	67
5 Хлеб йодированный	1,50	30	2,280	0,840	15,420	78,360	-
<b>Итого</b>	<b>67,10</b>	<b>520,0</b>	<b>20,965</b>	<b>21,040</b>	<b>94,710</b>	<b>653,640</b>	



Согласовано:

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



## МЕНЮ

18 октября 2022 г

### ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
1 Сырники с морковью и молоком сгущенным	44,10	160	18,370	19,091	50,482	450,975	59
2 Чай с лимоном	8,00	187	0,063	0,007	15,183	62,242	55
3 Хлеб йодированный	2,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480	49
4 Фрукты	13,00	100	0,800	0,400	8,100	47,000	28
<b>Итого</b>	<b>67,10</b>	<b>487,0</b>	<b>22,273</b>	<b>20,618</b>	<b>94,325</b>	<b>664,697</b>	



Согласовано:

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



## МЕНЮ

19 октября 2022 г

### СРЕДА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

8 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
1 Салат из свеклы отварной	6,00	60	0,780	2,700	4,560	45,660	25
2 Чай с сахаром	6,00	180	0,000	0,000	10,981	43,902	7
3 Запеканка картофельная с печенью	38,10	160	17,27	6,96	30,85	256,38	56
4 Печенье	2,00	15	0,075		12,000	48,600	47
5 Фрукты	13,00	100	0,400	0,400	9,800	47,000	28
6 Хлеб йодированный	2,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>67,10</b>	<b>555,0</b>	<b>21,562</b>	<b>11,185</b>	<b>88,754</b>	<b>546,021</b>	



Согласовано:

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



## МЕНЮ

20 октября 2022 г

### ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

9 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
1 Салат из свежих помидоров и огурцов	9,00	60	0,525	3,075	1,875	37,430	85
2 Тефтели куриные со сметанным соусом	34,10	90	8,601	9,769	9,668	161,407	15/81
3 отварные	14,00	160	6,038	4,575	38,497	219,481	10
4 Чай с лимоном	8,00	187	0,054	0,006	9,165	37,962	55
5 Хлеб йодированный	2,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>67,10</b>	<b>537,0</b>	<b>18,258</b>	<b>18,545</b>	<b>79,765</b>	<b>560,760</b>	



Согласовано:

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



## МЕНЮ

21 октября 2022 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

10 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
1 Каша молочная "Дружба"	22,60	180	5,018	8,542	35,444	239,320	72
2 Какао с молоком	17,50	180	3,142	2,511	16,344	101,582	6
3 Сыр порционный	12,00	20	5,200	5,220	0,000	68,800	19
4 Хлеб йодированный	2,00	40	3,040	1,120	20,560	104,480	49
5 Фрукты	13,00	100	0,400	0,300	10,300	47,000	28
<b>Итого</b>	<b>67,10</b>	<b>520,0</b>	<b>16,800</b>	<b>17,693</b>	<b>82,648</b>	<b>561,182</b>	