

Согласовано:



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
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>550,0</b>	<b>17,0</b>	<b>18,3</b>	<b>80,1</b>	<b>600,8</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/810</b>	<b>24,46/ 27,16</b>	<b>24/ 26,7</b>	<b>110,58/ 121,96</b>	<b>773,06/ 858,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1250/ 1360</b>	<b>41,3/ 44</b>	<b>42,3/ 45</b>	<b>190,68/ 202,06</b>	<b>1373,86/ 1459,55</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» 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
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,88</b>	<b>15,81</b>	<b>83,91</b>	<b>571,68</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>70,0</b>	<b>710/860</b>	<b>22,1/28,2</b>	<b>19,9/ 24</b>	<b>84/120,3</b>	<b>632,2/ 814,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1260/ 1410</b>	<b>37,98/4,1</b>	<b>35,71/3,9,8</b>	<b>167,91/ 204,3</b>	<b>1203,88/ 1385,9</b>	



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. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>40,0</b>	<b>555,0</b>	<b>19,8</b>	<b>19,0</b>	<b>87,4</b>	<b>580,4</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/800</b>	<b>22,64/ 25,84</b>	<b>25,34/2 7,46</b>	<b>98,26/ 111,34</b>	<b>766,71/ 790,72</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1255/ 1355</b>	<b>42,44/4 5,64</b>	<b>44,34/4 6,46</b>	<b>185,66/ 198,74</b>	<b>1347,11/ 1371,12</b>	

Согласовано:

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ОАО «Рынок» 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
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>67,0</b>	<b>702,2</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>720/830</b>	<b>30,16/3 4,03</b>	<b>21,41/ 23,65</b>	<b>98,17/ 121,56</b>	<b>712,14/ 812,4</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1270/ 1380</b>	<b>51,16/ 55,03</b>	<b>40,21/ 42,44</b>	<b>166,17/ 188,56</b>	<b>1414,34/ 1514,6</b>	



Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Древа

**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
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>20,51</b>	<b>23,82</b>	<b>91,74</b>	<b>664,28</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>710/810</b>	<b>23,66/2 5,54</b>	<b>19,37/ 21,96</b>	<b>100,16/ 112,07</b>	<b>762,99/ 845,3</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1260/ 1360</b>	<b>44,17/4 6,05</b>	<b>41,72/4 3,2</b>	<b>191,9/203, 81</b>	<b>1427,27/ 1509,58</b>	