

Согласовано:



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

## МЕНЮ

3 октября 2022 г

### ПОНЕДЕЛЬНИК

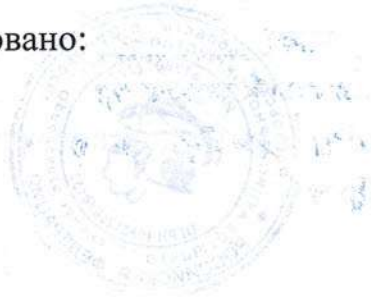
Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.</b>								
1	Суп с бобовыми (горох)	23,00	250,0	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Колбаса «Бутербродная» (порциями)	24,00	60,0	7,2	12	0	138	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	20,00	200,0	7,07	7,33	43,6	269,30	10
4	Салат витаминный	6,00	50,0	0,6	1,65	5,85	41	87
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
6	Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7	Кондитерское изделие (вафли)	14,00	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	-
	<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>	<b>850,0</b>	<b>29,4</b>	<b>30,9</b>	<b>135,9</b>	<b>943,1</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>136,00</b>	<b>1400,0</b>	<b>46,4</b>	<b>49,2</b>	<b>216,0</b>	<b>1543,9</b>	

Согласовано:



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



## МЕНЮ

4 октября 2022 г

### ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.</b>								
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	23,00	250,0	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	25,50	100,0	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Рис отварной	10,00	160,0	3,80	5,7	38,8	222,6	3
4	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,00	60,0	1,14	5,34	4,62	71,4	16
5	Хлеб пшеничный йодированный	4,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
6	Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7	Фрукты (яблоко)	21,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	<b>Итого:</b>	<b>96,0</b>	<b>960,0</b>	<b>28,6</b>	<b>24,4</b>	<b>130,1</b>	<b>861,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>136,0</b>	<b>1510,0</b>	<b>44,5</b>	<b>40,2</b>	<b>214,1</b>	<b>1432,9</b>	



Согласовано:



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



## МЕНЮ

5 октября 2022 г

### СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.</b>								
1	Борщ с капустой и картофелем	23,00	250,0	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Гарни	25,50	80	5	11,99	7,27	164,36	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	14,50	160,0	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Салат из свеклы отварной	5,00	50,0	0,65	2,25	3,80	38,05	25
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
6	Кисломолочный продукт (ряженка)	25,50	180,0	5,22	5,22	7,56	91,80	30
	<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>	<b>770,0</b>	<b>25,9</b>	<b>32,2</b>	<b>90,3</b>	<b>760,3</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>136,0</b>	<b>1325,0</b>	<b>45,7</b>	<b>51,1</b>	<b>177,7</b>	<b>1340,7</b>	

Согласовано:

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



## МЕНЮ

6 октября 2022 г

### ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.</b>								
1	Суп картофельный с клецками	23,00	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2	Курица тушеная с морковью	34,00	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	16,00	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	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	4,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
6	Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7	Фрукты (яблоко)	8,00	100,0	0,50	0,50	12,50	58,75	
	<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>	<b>930,0</b>	<b>34,5</b>	<b>24,2</b>	<b>134,1</b>	<b>894,5</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>136,0</b>	<b>1480,0</b>	<b>55,5</b>	<b>42,9</b>	<b>201,0</b>	<b>1596,7</b>	



Согласовано:

Утверждаю: \_\_\_\_\_

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



## МЕНЮ

7 октября 2022 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.</b>								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	23,00	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2	Печень, тушенная в соусе	33,70	100,0	12,81	6,5	9,45	225,95	44
3	Каша перловая рассыпчатая	15,00	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
4	Салат из сырых овощей	5,80	60,0	1,020	3,000	5,080	51,420	86
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
6	Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7	Кондитерское изделие (вафли)	10,00	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	
	<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>	<b>850,0</b>	<b>27,1</b>	<b>22,4</b>	<b>128,8</b>	<b>918,1</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>136,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>47,6</b>	<b>46,2</b>	<b>220,6</b>	<b>1582,4</b>	