

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Начальник Управления образования

Орловского района

С. В. Пустоварова _____

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева _____

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
НА 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ 2021 г.**

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
47 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
67 Л	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
12 Л	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
70 Л	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
44 Л	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
6 Л	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
26 Л	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	520	16,828	17,036	77,292	531,425	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432
День/неделя: Среда-1														
<i>Завтрак</i>														
68 Л	Перец сладкий/огурец свежий/помидор свежий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270М/ссж, 331М	Котлеты московские со сметанно-томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
13 Л	Картофель отварной с мармеладом	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	502	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490

День/неделя: Четверг-1														
<i>Завтрак</i>														
75 Л, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
61 М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
6 Л	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	24,735	20,424	73,470	611,802	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581
День/неделя: Пятница-1														
<i>Завтрак</i>														
71М/31 Л	Свежий огурец/салат витаминный	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
71 Л	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
74 Л	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
26 Л	Сдоба обыкновенная	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768
День/неделя: Понедельник-2														
<i>Завтрак</i>														
19 Л	Свежий помидор/салат из белокочанной капусты	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
65Л/69Л	Котлеты рыбные/рыба, запеченная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
16Л/25Л/4 8Л/60 Л	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловы	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
67 Л	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	520	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874
День/неделя: Вторник-2														
<i>Завтрак</i>														
59 Л	Сырники с морковью и молоком сгущенным	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480

