

Согласовано: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ

Е. П. Копий



Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

29 ноября 2021 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Сосиски, сардельки	33,00	60,0	10,6	10,4	1	164	9
2	Макароны отварные	14,00	130,0	3,42	3,93	17,51	211,90	11
3	Салат витаминный/салат из квашеной капусты	11,00	50,0	0,6	1,65	5,85	41	31
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	65,00	480,0	17,5	16,5	52,7	544,2	
Обед — 35 руб.								
1	Борщ с капустой и	18,00	250,0	8,00	10,20	13,10	106,00	7
2	Оладьи (с повидлом)/ Пирожок с повидлом	10,00	135/15/ 75	15,38	17,00	42,00	300,00	40/77
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	35,00	640,0	26,2	27,7	83,5	533,3	
	Итого за день:		1120,0	43,7	44,1	136,2	1077,6	

Утверждено: _____

Утверждаю: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ

Генеральный директор

Е. П. Копий

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

30 ноября 2021 г

ВТОРНИК

2 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1 Тефтели	35,00	80	9,93	13,32	17,48	229,8	70
2 Рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	15,00	180,0	4,61	6,45	48,2	269,32	
3 Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	6,00	30	0,62	0,04	1,3	8	44
4 Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5 Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	7,00	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
Итого	65,00	530	18,8	20,93	118,94	735,6	
Обед — 35 руб.							
1 Суп с бобовыми	18,00	250,0	8,60	6,70	14,00	163,00	1
2 Рагу овощное	8,00	150,0	3,45	8,65	8,05	145,50	17
3 Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20	-
4 Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	7,00	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
Итого:	35,00	640,0	15,1	16,1	69,7	515,7	
Итого день:		1170,0	33,9	37,0	188,6	1251,3	

Утверждено: _____
Директор МБОУ Островянская СОШ
Е. П. Копий



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



МЕНЮ

1 декабря 2021 г

СРЕДА

3 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Котлеты Московские со сметанно-томатным соусом	35,50	80,0	13,05	14,47	11,93	230,7	270М/ссж,331 М
2	Картофельное пюре/Картофель отварной	15,00	150,0	3,40	5,48	21,11	140,37	74/13
3	Салат из свеклы отварной	7,50	50,0	0,65	0,05	2,45	13,00	68
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	65,00	520,0	19,9	20,5	63,8	511,4	
Обед — 35 руб.								
1	Суп-лапша домашняя/суп картофельный с крупой (гречневой)	15,50	250,0	7,80	8,80	13,9	120,0	23/3
2	Сдоба обыкновенная	8,00	50,0	5,8	6,6	30,5	197,0	26
3	Сыр (порциями)	4,50	10,0	1,27	1,6	0	10,0	61
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	35,00	550,0	17,7	17,5	72,7	454,3	
	Итого день:		1070,0	37,6	38,0	136,6	965,8	

Утверждено: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ

Е. П. Копий



Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

2 декабря 2021 г

ЧЕТВЕРГ

4 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1 Плов из птицы	48,00	150,0	11,10	11,10	25,40	231,00	8
2 Винегрет овощной	10,00	50,0	1,40	4,30	1,90	52,50	29
3 Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4 Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого	65,00	440,0	15,3	15,9	55,7	410,8	
Обед — 35 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	20,00	250,0	6,50	4,00	18,30	183,00	3
2 Бутерброд с маслом	8,00	40,0	1,76	10,4	10,88	184	76
3 Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4 Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого:	35,00	530,0	11,1	14,9	57,5	494,3	
Итого день:		970,0	26,4	30,8	113,2	905,2	

Утверждено: _____
Директор МБОУ Островянская СОШ
Е. П. Копий



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



МЕНЮ

3 декабря 2021 г

ПЯТНИЦА

5 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Гуляш (говядина/свинина)	33,50	100	15,4	16,56	3,86	226,4	71
2	Картофельное пюре/Картофель отварной	15,00	150,0	3,40	5,48	21,11	140,37	74/13
3	Салат из квашеной капусты	4,50	30,0	0,390	1,500	2,400	25,200	51
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Печенье/пряник/вафли	5,00	20,0	3,30	4,25	36,20	105,39	26
6	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	65,00	540,0	25,5	28,9	84,1	601,8	
Обед — 35 руб.								
1	Суп картофельный с клецками	20,80	250,0	2,10	3,36	12,1	237,3	33
2	Сыр (порциями)	7,20	15,0	1,9	2,4	0	15,0	61
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	35,00	505,0	6,8	6,2	40,5	379,6	
	Итого день:		1045,0	32,4	35,2	124,6	981,5	