

Согласовано: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ

Е. П. Копий

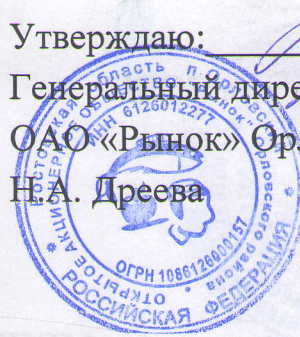


Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

20 декабря 2021 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	33,00	100,0	14,35	10,10	15,50	165,00	69
2	Рис отварной/гречка отварная/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	15,00	180,0	4,61	6,45	48,2	269,32	13/74
3	Овощи натуральные соленые (огурцы/помидоры)	10,00	50,0	0,7	2,55	4,49	44	68
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	65,00	570,0	22,9	20,22	103,75	640,8	
Обед — 35 руб.								
1	Суп с бобовыми	18,00	250,0	8,60	6,70	14,00	163,00	1
2	Макаронны, запеченные с яйцом	10,00	130,0	10,76	11,45	12,23	296,30	-
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	535,0	22,2	18,6	54,6	586,6	
	Итого день:		1105,0	45,1	38,9	158,3	1227,4	

Согласовано: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ

Е. П. Копий

Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

МЕНЮ

21 декабря 2021 г

ВТОРНИК

7 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Колбаса (порциями)	22,00	60,0	17,04	12,21	8,25	101,63	53
2	Макароны отварные	18,00	200,0	6,8	12,2	25,65	126	11
3	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	10,00	50,0	0,5	2	3,25	32,8	44
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Печенье/пряник/вафли	8,00	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39	-
6	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	65,00	590/600	30,48	31,14	101,71	493,16	
Обед — 35 руб.								
1	Суп картофельный с крупой (пшеничной крупой/ячневой/ перловой/пшено/рис	20,00	250,0	8,50	3,00	18,30	223,00	3
2	Рагу овощное	8,00	150,0	3,45	8,65	8,05	145,50	17
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	Итого:	35,00	640,0	14,8	12,1	54,7	495,8	
	Итого день:		1120/1130	45,3	43,3	156,4	989,0	

Согласовано: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ _____

Е. П. Копий



Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

22 декабря 2021 г

СРЕДА

8 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Печень, тушеная в соусе	30,62	100,0	25,70	14,5	4,5	254	62
2	Каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая/гречка отварная/рис отварной	15,00	180,0	4,61	6,45	48,2	269,32	13/74
3	Салат из белокочанной капусты	9,00	60,0	0,66	0,12	2,28	14,40	68
4	Печенье/пряник/вафли	3,38	20,0	1,65	2,13	18,20	52,70	26
5	Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	Итого:	65,00	600,0	35,9	24,3	108,7	752,9	
Обед — 35 руб.								
1	Борщ с капустой и	18,00	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00	7
2	Бутерброды с сыром	8,00	5,0/10,0 /30,0	6,04	10,16	9,39	158,14	45
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	7,00	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
	Итого:	35,00	490,0	11,3	15,8	67,3	457,5	
	Итого день:		1090,0	47,1	40,2	176,0	1210,4	

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



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



МЕНЮ

23 декабря 2021 г

ЧЕТВЕРГ

9 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1 Тефтели куриные со сметанным соусом	33,00	100,0	9,56	10,85	10,74	179,34	15
2 Макароны отварные	14,00	160,0	6,04	4,58	38,5	219,48	11
3 Винегрет овощной	11,00	60,0	0,92	3,05	5,62	54,2	19
5 Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6 Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого	65,00	600/610	19,76	19,6	90,41	615,5	
Обед — 35 руб.							
1 Суп картофельный с клецками	20,80	250,0	2,10	3,36	12,1	237,3	33
2 Пирожок с повидлом/оладьи (с повидлом)	7,20	75/135/ 15	15,38	17,00	42,00	300,00	77/40
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	565/640	20,3	20,8	82,5	664,6	
Итого день:		1165/ 1250	40,1	40,4	172,9	1280,1	

Согласовано: _____

Директор МБОУ Островянская СОШ

Е. П. Копий



Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

24 декабря 2021 г

ПЯТНИЦА

10 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.								
1	Птица тушеная	38,00	100,0	18,6	15,40	44	142,0	28
2	Картофель отварной/ картофельное пюре	15,00	150,0	3,00	7,65	23,85	181,5	13/74
3	Салат из свеклы отварной	5,00	30,0	0,39	0,04	2,55	31,8	52
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	24,83	23,57	98,76	482,64	
Обед — 35 руб.								
1	Суп-лапша домашняя	16,75	250,0	8,80	5,80	13,90	220,00	23
3	Масло (порциями)	4,50	10,0	0,01	8,3	0,06	77	12
4	Сыр (порциями)	6,75	15,0	1,9	2,4	0	30	61
5	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	555/565	13,6	17,0	42,3	454,3	
	Итого день:		1075/ 1085	38,4	40,5	141,1	937,0	