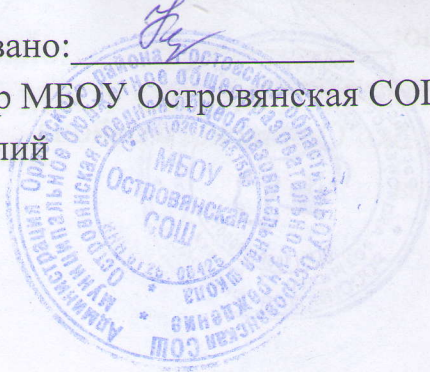


Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор МБОУ Островянская СОШ

Е. П. Копий



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



## МЕНЮ

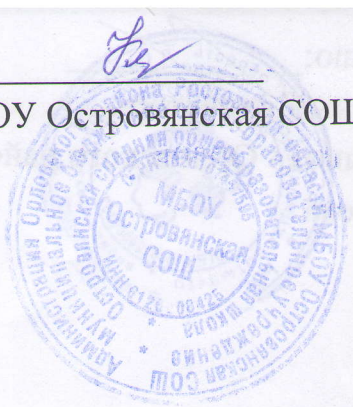
10 января 2021 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>65,00</b>	<b>480,0</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>52,7</b>	<b>544,2</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>640,0</b>	<b>26,2</b>	<b>27,7</b>	<b>83,5</b>	<b>533,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1120,0</b>	<b>43,7</b>	<b>44,1</b>	<b>136,2</b>	<b>1077,6</b>	

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ Островянская СОШ  
Е. П. Копий



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



## МЕНЮ

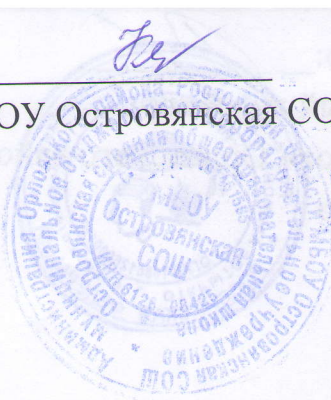
11 января 2021 г

### ВТОРНИК

2 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>20,93</b>	<b>118,94</b>	<b>735,6</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>640,0</b>	<b>15,1</b>	<b>16,1</b>	<b>69,7</b>	<b>515,7</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1170,0</b>	<b>33,9</b>	<b>37,0</b>	<b>188,6</b>	<b>1251,3</b>	

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ Островянская СОШ  
Е. П. Копий



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



## МЕНЮ

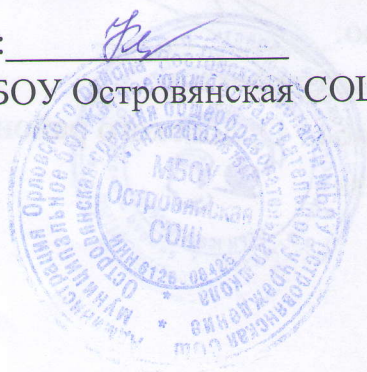
12 января 2021 г

СРЕДА

3 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>65,00</b>	<b>520,0</b>	<b>19,9</b>	<b>20,5</b>	<b>63,8</b>	<b>511,4</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>550,0</b>	<b>17,7</b>	<b>17,5</b>	<b>72,7</b>	<b>454,3</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1070,0</b>	<b>37,6</b>	<b>38,0</b>	<b>136,6</b>	<b>965,8</b>	

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ Островянская СОШ  
Е. П. Копий



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



## МЕНЮ

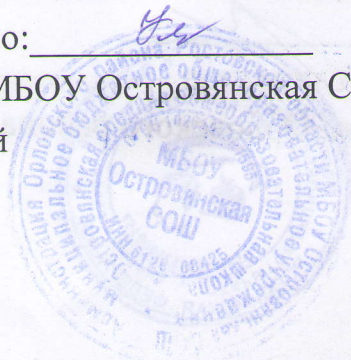
13 января 2021 г

### ЧЕТВЕРГ

4 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>440,0</b>	<b>15,3</b>	<b>15,9</b>	<b>55,7</b>	<b>410,8</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>530,0</b>	<b>11,1</b>	<b>14,9</b>	<b>57,5</b>	<b>494,3</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>970,0</b>	<b>26,4</b>	<b>30,8</b>	<b>113,2</b>	<b>905,2</b>	

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ Островянская СОШ  
Е. П. Копий



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



## МЕНЮ

14 января 2021 г

ПЯТНИЦА

5 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>540,0</b>	<b>25,5</b>	<b>28,9</b>	<b>84,1</b>	<b>601,8</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>505,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,2</b>	<b>40,5</b>	<b>379,6</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1045,0</b>	<b>32,4</b>	<b>35,2</b>	<b>124,6</b>	<b>981,5</b>	