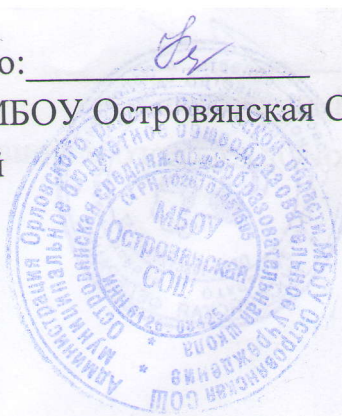


Согласовано: _____
Директор МБОУ Островянская СОШ
Е. П. Копий



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



МЕНЮ

17 января 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 Макароны, 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

18 января 2021 г

ВТОРНИК

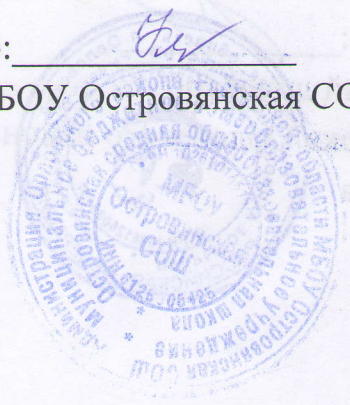
7 день

| № | 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 Орловская СОШ

Е. П. Копий



Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

19 января 2021 г

СРЕДА

8 день

| | Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак- 65 руб. | | | | | | | | |
| 1 | Печень, тушенная 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

20 января 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

21 января 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 | |