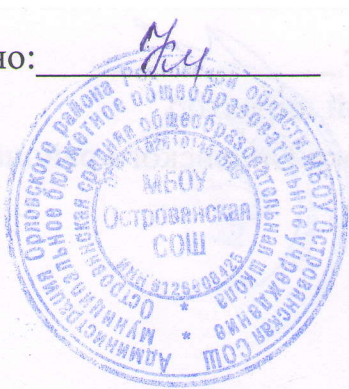


Согласовано: \_\_\_\_\_

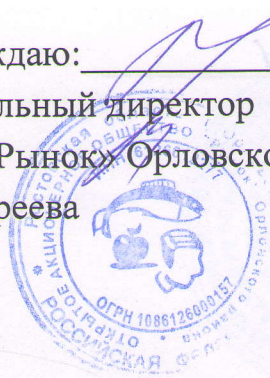


Утверждаю: \_\_\_\_\_

Генеральный директор

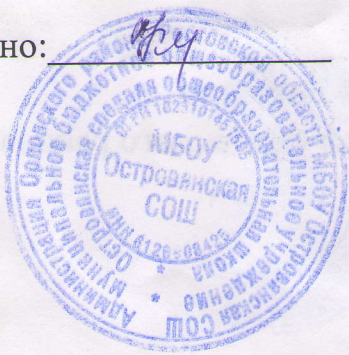
ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

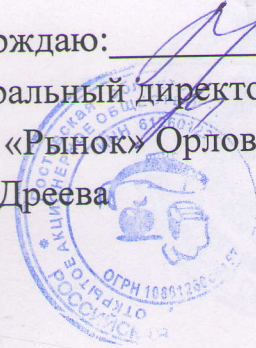
**МЕНЮ****31 января 2022 г****ПОНЕДЕЛЬНИК****6 день**

	<b>Наименование блюда</b>	<b>Цена (руб.)</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>570,0</b>	<b>22,9</b>	<b>20,22</b>	<b>103,75</b>	<b>640,8</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>535,0</b>	<b>22,2</b>	<b>18,6</b>	<b>54,6</b>	<b>586,6</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1105,0</b>	<b>45,1</b>	<b>38,9</b>	<b>158,3</b>	<b>1227,4</b>	

Согласовано: \_\_\_\_\_



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



## МЕНЮ

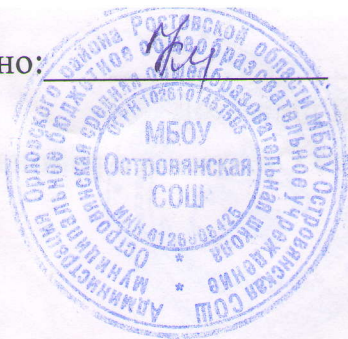
1 февраля 2022 г

### ВТОРНИК

7 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>590/600</b>	<b>30,48</b>	<b>31,14</b>	<b>101,71</b>	<b>493,16</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>640,0</b>	<b>14,8</b>	<b>12,1</b>	<b>54,7</b>	<b>495,8</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1120/1130</b>	<b>45,3</b>	<b>43,3</b>	<b>156,4</b>	<b>989,0</b>	

Согласовано:

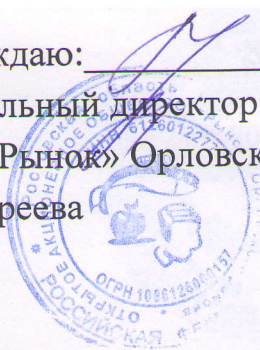


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ**

2 февраля 2022 г

**СРЕДА**

8 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>65,00</b>	<b>600,0</b>	<b>35,9</b>	<b>24,3</b>	<b>108,7</b>	<b>752,9</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>490,0</b>	<b>11,3</b>	<b>15,8</b>	<b>67,3</b>	<b>457,5</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1090,0</b>	<b>47,1</b>	<b>40,2</b>	<b>176,0</b>	<b>1210,4</b>	

Согласовано:

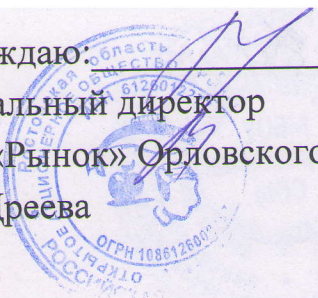


Утверждаю:

Генеральный директор

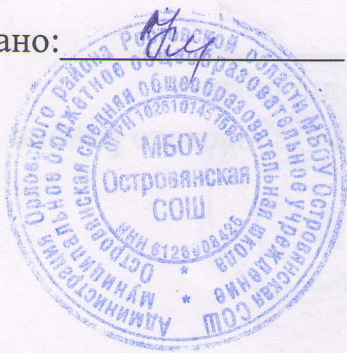
ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ****3 февраля 2022 г****ЧЕТВЕРГ****9 день**

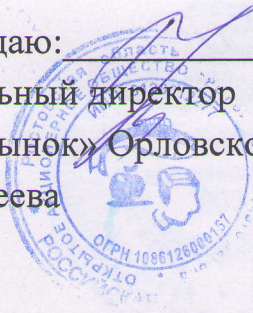
Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>							
1 Тефтели куриные со сметанным соусом	33,00	100,0	9,56	10,85	10,74	179,34	15
2 Макароны отварные	14,00	160,0	6,04	4,58	38,5	219,48	11
3 Винегрет овощной	11,00	60,0	0,92	3,05	5,62	54,2	19
5 Хлеб 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
<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>600/610</b>	<b>19,76</b>	<b>19,6</b>	<b>90,41</b>	<b>615,5</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 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
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>565/640</b>	<b>20,3</b>	<b>20,8</b>	<b>82,5</b>	<b>664,6</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1165/ 1250</b>	<b>40,1</b>	<b>40,4</b>	<b>172,9</b>	<b>1280,1</b>	

Согласовано:



Утверждаю:

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



## МЕНЮ

4 февраля 2022 г

## ПЯТНИЦА

10 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>520,0</b>	<b>24,83</b>	<b>23,57</b>	<b>98,76</b>	<b>482,64</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>555/565</b>	<b>13,6</b>	<b>17,0</b>	<b>42,3</b>	<b>454,3</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1075/ 1085</b>	<b>38,4</b>	<b>40,5</b>	<b>141,1</b>	<b>937,0</b>	