


Согласовано:

*директор*  
*МБОУ «Островьянская СОШ»*



Утверждаю:

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



**МЕНЮ**

12 сентября 2022 г

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Возрастная категория: от 7 лет и старше**

**1 день**

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
1	Каша ячневая рассыпчатая	11,00	180,0	8,60	8,88	20,2	246,38	46
2	Салат из белокочанной капусты	6,00	50,0	1,25	5,06	5,25	71,5	84
3	Оладьи (с повидлом)	14,00	85,0	3,98	5,98	13,73	224,09	6
4	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
5	Чай с сахаром	7,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>555,0</b>	<b>19,1</b>	<b>21,0</b>	<b>65,3</b>	<b>673,3</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
1	Борщ с капустой и картофелем	18,00	200/250	4,46/5,575	4,64/5,425	12,25/15,16	96,2/120,03	8
2	Сосиски, сардельки	24,00	60,0	6,01	13	0,2	150	9
3	Макаронные изделия отварные с маслом	13,00	150/180	5,3/6,36	5,5/6,6	32,7/39,24	202/242,4	10
4	Салат из белокочанной капусты	6,00	50,0	1,25	5,06	5,25	71,5	84
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,5/6,84	1,68/2,52	30,84/46,26	156,72/235,08	-
6	Чай с сахаром	6,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/26,8	7
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/830</b>	<b>21,4/25,8</b>	<b>27,3/30</b>	<b>89/108,7</b>	<b>671,9/817,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1255/1385</b>	<b>40,1/44,5</b>	<b>45,8/48,5</b>	<b>153,3/172,9</b>	<b>1316,5/1461,8</b>	

Согласовано: директор  
МБОУ «Островянской СОШ»



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



## МЕНЮ

13 сентября 2022 г

### ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

2 день

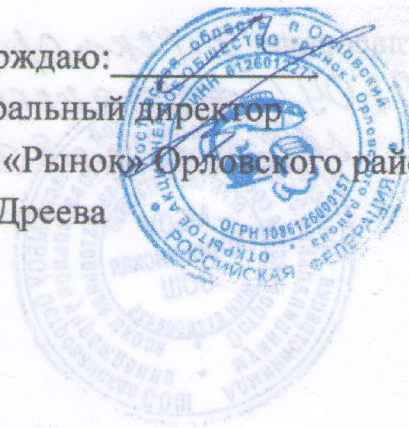
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
1	Каша пшеничная рассыпчатая	10,50	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Рагу из овощей	21,00	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
4	Компот из свежих плодов	6,50	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>550,0</b>	<b>15,8</b>	<b>16,0</b>	<b>105,3</b>	<b>659,5</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
1	Суп с бобовыми (горох)	18,00	200/ 250	6,66/ 8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Тефтели	28,50	80	5	11,99	7,27	164,36	9
3	Каша рассыпчатая (перловая)/рис отварной	10,00	150/ 180	3,7/5,3	4,8/7,2	36,5/36,6	203,5/ 231,5	10
4	Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	4,50	30	0,57	2,67	2,31	11,1	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	-
6	Компот из свежих плодов	6,00	180/ 200	0,14/ 0,16	0,14/ 0,16	25,09/ 27,88	103,14/ 114,6	13
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/ 800</b>	<b>20,96/2 3,9</b>	<b>24,33/2 9,4</b>	<b>121,63/ 125,0</b>	<b>804,07/ 843,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1250/ 1350</b>	<b>36,76/3 9,7</b>	<b>37,33/4 5,37</b>	<b>226,93/ 230,3</b>	<b>1463,57/ 1503,00</b>	

Согласовано:



Утверждаю:

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



**МЕНЮ**

14 сентября 2022 г

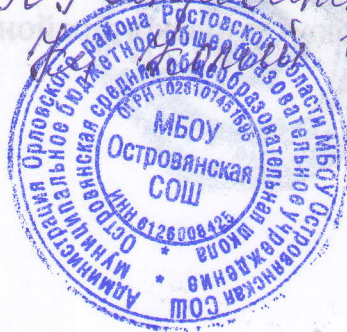
**СРЕДА**

**Возрастная категория: от 7 и старше**

**3 день**

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тарелки
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	18,00	250,0	11,88	11,3	20,9	240,75	17
2	Булочка школьная	7,50	50,0	5,3	5,6	9,3	144,8	18
3	(порциями)	6,00	10,0	2,33	2,93	0	35,8	19
4	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
5	Чай с сахаром	6,50	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>550,0</b>	<b>22,8</b>	<b>21,0</b>	<b>56,3</b>	<b>552,7</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	18,00	200/250	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	14/17,46	94,6/ 118,25	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	30,00	90/100	16,88/1 0,64	16,38/2 8,19	4/2,89	232/309	23
3	Картофельное пюре	9,00	150/160	3,1/3,3	6/6,4	19,7/21,01	145,8/ 155,52	24
4	Салат из свеклы отварной	5,00	50,0	0,65	2,25	3,80	38,05	25
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40/60	3,04/ 4,56	1,12/ 1,68	20,56/ 30,84	104,48/ 156,72	-
6	Чай с сахаром	6,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>710/820</b>	<b>26,02/2 2,04</b>	<b>28,02/4 1,36</b>	<b>67,96/ 82,54</b>	<b>639,03/ 804,39</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1260/ 1370</b>	<b>48,82/4 4,84</b>	<b>49,02/6 2,36</b>	<b>124,26/ 138,84</b>	<b>1191,73/ 1357,09</b>	

Согласовано: директор  
МБОУ Орловской СОШ



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



## МЕНЮ

15 сентября 2022 г

### ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

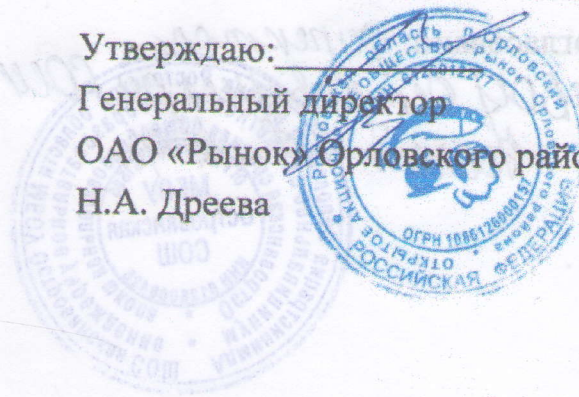
4 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>								
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	20,60	210,0	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Бутерброд с маслом	5,00	40,0	2,36	7,49	14,89	136	26
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
4	Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
5	Фрукты (яблоко)	6,40	80,0	0,32	0,32	7,84	37,60	28
	<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>570,0</b>	<b>16,3</b>	<b>17,9</b>	<b>91,0</b>	<b>596,1</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
1	Суп картофельный с крупой (перловая)	18,00	200/ 250	2,2/ 2,75	2,2/ 2,75	13/16,25	74/92,5	29
2	Плов из птицы	35,50	200,0	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	7,50	50/60	0,44/ 0,53	3,16/ 3,8	1,57/1,88	31,19/ 37,43	85
4	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	30,84/ 46,26	156,72/ 235,08	-
5	Компот из свежих плодов	6,00	180/ 200	0,14/ 0,16	0,14/ 0,16	25,09/ 27,88	103,14/ 114,6	13
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>690/ 800</b>	<b>34,44/ 37,33</b>	<b>15,28/1 7,33</b>	<b>103,7/ 125,47</b>	<b>679,65/ 794,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1260/ 1370</b>	<b>50,74/ 53,63</b>	<b>33,18/3 5,23</b>	<b>194,7/ 216,47</b>	<b>1275,75/ 1390,31</b>	

Согласовано: директор  
МБОУ «Староостровянской СОШ»  
Е.А.



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



## МЕНЮ

16 сентября 2022 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

5 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карты
<b>Завтрак - 40 руб.</b>								
1	Каша рассыпчатая (гречневая)	20,20	180	9,8	7,3	18,1	286,7	1
2	Соус красный основной	3,50	50	1,65	1,2	2,35	34,95	33
3	Салат из сырых овощей	5,80	60,0	1,020	3,000	5,080	51,420	86
4	Печенье «Со ароматом топленого молока»	2,50	20,0	1,44	5,3	8,6	103,8	-
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
6	Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>550,0</b>	<b>17,2</b>	<b>17,9</b>	<b>60,2</b>	<b>608,2</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>								
1	Суп картофельный с клецками	18,00	200/ 250	4,62/ 5,78	3,28/ 4,1	11,4/14,25	93,5/ 116,88	30
2	Котлеты мясные	28,70	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3	Каша пшеничная/гречневая рассыпчатая	10,00	150/ 160	8,2/ 6,84	6,9/ 9,19	35,9/49,21	238,9/ 307	11
4	Салат из сырых овощей	4,80	40/50	1,12/ 1,4	3,44/ 4,3	1,52/1,9	42/ 52,5	86
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50/90	3,8/ 6,84	1,4/ 2,52	24,5/46,26	130,6/ 235,08	-
6	Чай с сахаром	6,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
	<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/ 830</b>	<b>32,87/ 35,99</b>	<b>18,11/ 23,2</b>	<b>89,35/ 128,25</b>	<b>657,3/ 866,46</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1250/ 1380</b>	<b>50,07/ 53,19</b>	<b>36,01/ 41,1</b>	<b>149/55 188,45</b>	<b>1257,8/ 1474,66</b>	