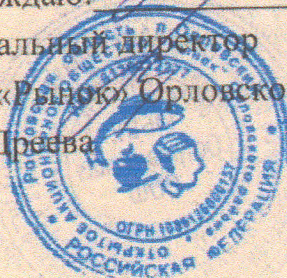


Огласовано:



Утверждаю:

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



МЕНЮ

10 января 2023 г

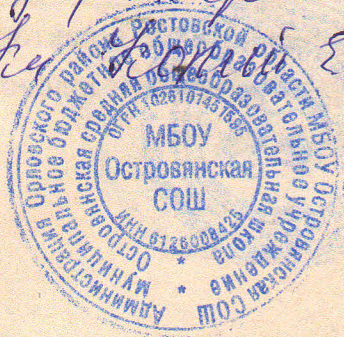
ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

2 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
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
Итого:	40,00	550,0	15,8	16,0	105,3	659,5	
Обед — 70 руб.							
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
Итого:	70,00	700/ 800	20,96/2 3,9	24,33/2 9,4	121,63/ 125,0	804,07/ 843,5	
Итого за день:	110,00	1250/ 1350	36,76/3 9,7	37,33/4 5,37	226,93/ 230,3	1463,57/ 1503,00	

Согласовано: *директор*
И.А. Древа



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



МЕНЮ

11 января 2023 г

СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

3 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша жидкая молочная (овсяная)	18,00	250,0	11,88	11,3	20,9	240,75	17
2 Булочка школьная (порциями)	7,50	50,0	5,3	5,6	9,3	144,8	18
3 Хлеб пшеничный йодированный	6,00	10,0	2,33	2,93	0	35,8	19
4 Чай с сахаром	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
5 Итого:	6,50	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого:	40,00	550,0	22,8	21,0	56,3	552,7	
Обед — 70 руб.							
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
Итого:	70,00	710/820	26,02/2 2,04	28,02/4 1,36	67,96/ 82,54	639,03/ 804,39	
Итого за день:	110,00	1260/ 1370	48,82/4 4,84	49,02/6 2,36	124,26/ 138,84	1191,73/ 1357,09	

Согласовано



Э.т.

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



МЕНЮ

12 января 2023 г

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

4 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
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
Итого:	40,00	570,0	16,3	17,9	91,0	596,1	
Обед — 70 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (перловая)	18,00	200/250	2,2/2,5	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 Винегрет	7,50	50/60	0,72	5,40	4,02	67,14	32
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
Итого:	70,00	690/800	34,44/37,33	15,28/17,33	103,7/125,47	679,65/794,21	
Итого за день:	110,00	1260/1370	50,74/53,63	33,18/35,23	194,7/216,47	1275,75/1390,31	

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Древа



МЕНЮ

13 января 2023 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
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 квашенной капусты	5,80	60,0	1,02	3	5,08	51,42	4
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
Итого:	40,00	550,0	17,2	17,9	60,2	608,2	
Обед — 70 руб.							
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	27,70	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 квашенной капусты	5,80	60,0	1,02	3	5,08	51,42	4
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
Итого:	70,00	700/ 830	32,87/ 35,99	18,11/ 23,2	89,35/ 128,25	657,3/ 866,46	
Итого за день:	110,00	1250/ 1380	50,07/ 53,19	36,01/ 41,1	149/55 188,45	1257,8/ 1474,66	