

Согласовано:



Утверждаю:

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



МЕНЮ

10 января 2023 г

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.							
1 Суп с бобовыми (горох)	23,00	250,0	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 (рис/перловая)	17,00	180,0	5,30	7,2	36,6	231,5	10
4 Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	4,50	30	0,9	0,08	1,8	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	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7 Фрукты (яблоко)	14,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
Итого:	96,00	900,0	24,7	27,2	134,3	890,5	
Итого день:	136,00	1450,0	40,5	43,2	239,6	1550,0	

Согласовано:



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



МЕНЮ

11 января 2023 г

СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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	7,50	50,0	5,3	5,6	9,3	144,8	18
3 Сыр «Российский» (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
Итого:	40,00	550,0	22,8	21,0	56,3	552,7	
Обед — 96 руб.							
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	23,00	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2 Гуляш (говядина/свинина)	35,00	100	16,88/1 0,64	16,38/2 8,19	4/2,89	232/309	23
3 Картофельное пюре	10,00	160,0	3,30	6,4	21,01	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	3,00	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	-
6 Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7 Кондитерское изделие (вафли)	14,00	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	-
Итого:	96,00	860,0	30,48/2 4,24	32,15/ 43,96	97,61/ 95,66	811,75/ 888,75	
Итого день:	136,00	1410,0	53,28/4 7,04	53,15/ 64,96	153,91/ 151,96	1440,09/ 1441,45	

Согласовано:



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



МЕНЮ

12 января 2023 г

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (перловая)	23,00	250,0	2,50	2,75	16,25	92,50	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	4,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
5 Кисломолочный продукт (снежок/йогурт)	25,50	180,0	5,22	4,50	7,56	91,80	37
Итого:	96,0	720,0	42,6	23,3	107,3	801,1	
Итого за день:	136,0	1290,0	58,9	41,2	198,3	1397,2	

Согласовано:



Утверждаю:

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



МЕНЮ

13 января 2023 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша рассыпчатая (гречневая)	19,30	180	9,8	7,3	18,1	286,7	1
2 Соус красный основной	4,40	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 — 96 руб.							
1 Суп картофельный с клецками	23,00	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2 Котлеты мясные	30,70	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3 Каша пшеничная/гречневая рассыпчатая.	15,00	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4 Салат из квашенной капусты	5,80	60,0	1,02	3	5,08	51,42	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
6 Какао с молоком	19,00	200,0	3,40	4,40	12,50	107,20	6
Итого:	96,00	840,0	38,8	26,3	137,4	945,8	
Итого за день:	136,00	1390,0	56,0	44,2	197,7	1553,9	

Согласовано



Утверждаю

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



МЕНЮ

17 января 2022 г

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша пшеничная рассыпчатая	11,0	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2 Рагу из овощей	21,0	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3 Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
4 Чай с сахаром	6,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого	40,0	550,0	15,88	15,81	83,91	571,68	
Обед — 96 руб.							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	23,00	250,0	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	25,50	100,0	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3 Рис отварной	10,00	160,0	3,80	5,7	38,8	222,6	3
4 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,00	60,0	1,14	5,34	4,62	71,4	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	4,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
6 Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7 Фрукты (яблоко)	21,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
Итого:	96,0	960,0	28,6	24,4	130,1	861,2	
Итого день:	136,0	1510,0	44,5	40,2	214,1	1432,9	

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

18 января 2023 г

СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

8 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Суп молочный с макаронными изделиями	20,5	250,0	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2 Бутерброды с сыром	10,5	45,0	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3 Хлеб пшеничный йодированный	3,0	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	-
4 Компот из свежих плодов	6,0	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого:	40,0	555,0	19,8	19,0	87,4	580,4	
Обед — 96 руб.							
1 Борщ с капустой и картофелем	23,00	250,0	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2 Тефтели	25,50	80	5	11,99	7,27	164,36	15
3 Макароны изделия отварные с маслом	14,50	160,0	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4 Винегрет	5,00	50/60	0,72	5,40	4,02	67,14	32
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
6 Кисломолочный продукт (ряженка)	25,50	180,0	5,22	5,22	7,56	91,80	30
Итого:	96,00	720,0	26,0	35,3	90,5	789,4	
Итого день:	136,0	1275,0	45,8	54,3	177,9	1369,8	

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

19 января 2022 г

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

9 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Каша жидкая молочная (овсяная)	16,5	200,0	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2 Пирожок с повидлом	15,0	100,0	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3 Хлеб пшеничный йодированный	2,5	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
4 Чай с сахаром	6,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого	40,0	550,0	21,0	18,8	67,0	702,2	
Обед — 96 руб.							
1 Суп картофельный с клецками	23,00	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2 Курица тушеная с морковью	34,00	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3 Каша пшеничная рассыпчатая	16,00	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4 Салат из свеклы отварной	4,50	30,0	0,39	1,35	2,28	22,83	25
5 Хлеб пшеничный йодированный	4,50	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	-
6 Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7 Фрукты (яблоко)	8,00	100,0	0,50	0,50	12,50	58,75	
Итого:	96,00	930,0	34,7	24,0	135,4	898,6	
Итого день:	136,0	1480,0	55,7	42,7	202,4	1600,8	

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

20 января 2023 г

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старшеОВЗ

10 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1 Яйцо вареное	8,5	1 шт.	7,8	5,40	0,3	56,6	21
2 Масло «Крестьянское» сладко-сливочное (порциями)	4,5	10,0	0,01	8,2	0,1	74,8	20
3 Макароны изделия отварные с маслом	13,0	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
4 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,0	60,0	3,14	2,34	4,62	71,4	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
6 Компот из свежих плодов	6,0	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого	40,0	550,0	20,51	23,82	91,74	664,28	
Обед — 96 руб.							
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	23,00	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2 Печень, тушенная в соусе	33,70	100,0	12,81	6,5	9,45	225,95	44
3 Каша перловая рассыпчатая	15,00	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
4 Салат из квашенной капусты	5,80	40/60	1,02	3	5,08	51,42	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
6 Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7 Кондитерское изделие (вафли)	10,00	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	
Итого:	96,00	790,0	27,1	22,4	128,8	918,1	
Итого день:	136,0	1340,0	47,6	46,2	220,6	1582,4	