

Согласовано: *Генеральный директор*


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

МЕНЮ

23 января 2023 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

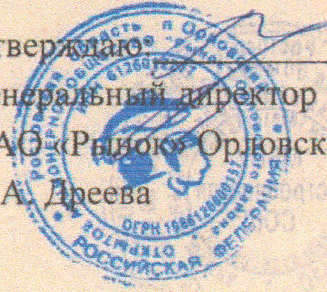
1 день

| Наименование блюда | Цена (руб.) | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------|
| Завтрак- 40 руб. | | | | | | | |
| 1 Каша ячневая рассыпчатая | 11,00 | 180,0 | 8,60 | 8,88 | 20,2 | 246,38 | 46 |
| 2 Салат из квашенной капусты | 6,00 | 50,0 | 0,85 | 2,5 | 4,23 | 42,85 | 4 |
| 3 Оладьи (с повидлом) | 14,00 | 85,0 | 5,98 | 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 |
| Итого: | 40,00 | 555,0 | 18,7 | 18,5 | 64,3 | 644,6 | |
| Обед — 70 руб. | | | | | | | |
| 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 Макароны 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 квашенной капусты | 6,00 | 50,0 | 0,85 | 2,5 | 4,23 | 42,85 | 4 |
| 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 |
| Итого: | 70,00 | 700/ 830 | 21,4/ 25,8 | 27,3/30 | 89/108,7 | 671,9/ 817,2 | |
| Итого за день: | 110,00 | 1255/ 1385 | 40,1/ 44,5 | 45,8/ 48,5 | 153,3/ 172,9 | 1316,5/ 1461,8 | |

Согласовано: *директор*



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



МЕНЮ

24 января 2023 г

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 лет и старше

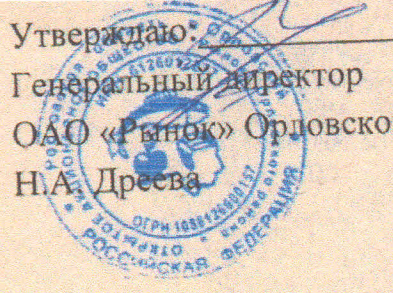
2 день

| | 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



Э.т.



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

МЕНЮ

25 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 | 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 — 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

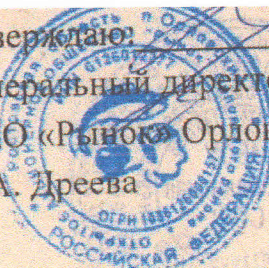


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ

26 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 | 2/2,5 | 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 | 15,28/1 7,33 | 103,7/ 125,47 | 679,65/ 794,21 | |
| Итого за день: | 110,00 | 1260/ 1370 | 50,74/ 53,63 | 33,18/3 5,23 | 194,7/ 216,47 | 1275,75/ 1390,31 | |

Согласовано:

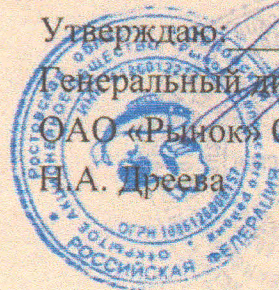


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



МЕНЮ

27 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 | |