

Согласовано: *директор* *Э.Б.*



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



# МЕНЮ

6 марта 2023 год

## 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 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
<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>555,0</b>	<b>18,7</b>	<b>18,5</b>	<b>64,3</b>	<b>644,6</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 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
<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*

Утверждаю: \_\_\_\_\_

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



**МЕНЮ**

7 марта 2023 год

**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	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	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: *директор*  
*В.А. Шей Е.А.*



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



## МЕНЮ

9 марта 2023 год

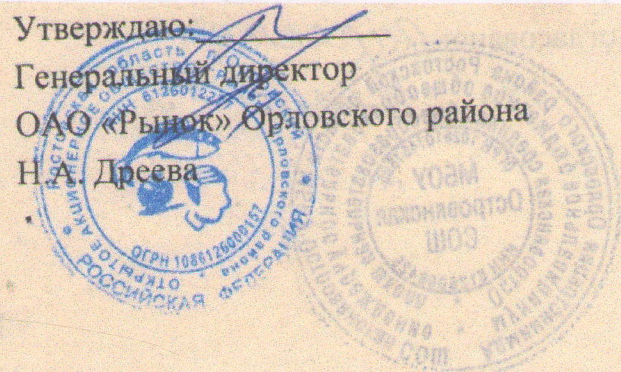
ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

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 — 96 руб.</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>96,0</b>	<b>720,0</b>	<b>42,6</b>	<b>23,3</b>	<b>107,3</b>	<b>801,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>136,0</b>	<b>1290,0</b>	<b>58,9</b>	<b>41,2</b>	<b>198,3</b>	<b>1397,2</b>	



## МЕНЮ

10 марта 2023 год

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

ОВЗ

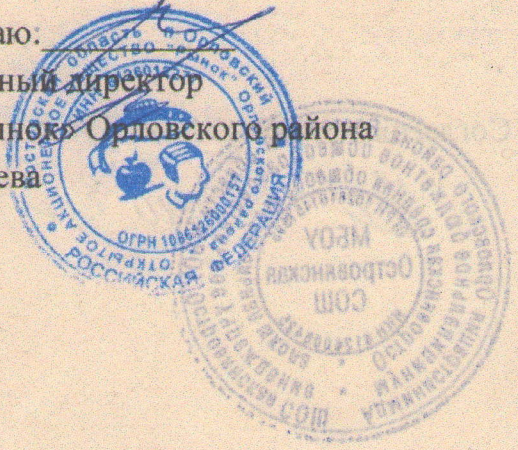
5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
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
<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 — 96 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>	<b>840,0</b>	<b>38,8</b>	<b>26,3</b>	<b>137,4</b>	<b>945,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>136,00</b>	<b>1390,0</b>	<b>56,0</b>	<b>44,2</b>	<b>197,7</b>	<b>1553,9</b>	

Согласовано: *Д. Смер*  
*Э.С.*



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



**МЕНЮ**

13 марта 2023 год

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Возрастная категория: от 7 и старше**

6 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1 Макароны, запеченные с яйцом	23,50	250,0	12,68	16,33	17,87	308,57	35
2 Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
3 Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
4 Фрукты (яблоко)	8,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
<b>Итого:</b>	<b>40,00</b>	<b>600,0</b>	<b>17,0</b>	<b>18,3</b>	<b>80,1</b>	<b>600,8</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1 Суп с бобовыми (горох)	18,00	200/250	6,66/ 8,33	4,5/ 5,73	16,1/ 20,13	132,2/ 165,25	14
2 Колбаса «Бутербродная» (порциями)	24,00	60,0	7,2	12	0	138	36
3 Макаaronные изделия отварные с маслом	13,00	150/200	5,3/ 7,07	5,5/ 7,33	32,7/43,6	202/ 269,3	10
4 Овощи натуральные соленые(огурцы/помидоры/ капуста квашенная)	6,00	50,0	0,4	0,05	0,09	5	38
5 Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/50	4,56/ 3,8	1,68/ 1,4	30,84/24,5	156,72/ 130,6	-
6 Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/810</b>	<b>24,46/ 27,16</b>	<b>24/ 26,7</b>	<b>110,58/ 121,96</b>	<b>773,06/ 858,75</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>110,00</b>	<b>1250/ 1360</b>	<b>41,3/ 44</b>	<b>42,3/ 45</b>	<b>190,68/ 202,06</b>	<b>1373,86/ 1459,55</b>	

Одобрено:

*С.А. Дресва*



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дресва



### МЕНЮ

14 марта 2023 год

ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,88</b>	<b>15,81</b>	<b>83,91</b>	<b>571,68</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	25,50	90/100	12,34/ 13,71	6,7/ 7,43	5,27/5,86	130,76/ 145,29	39
3 Рис отварной	10,00	150/160	3,6/3,8	5,4/5,7	36,4/38,8	208,7/ 222,6	3
4 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,00	50/60	0,95/ 1,14	4,45/ 5,34	3,85/4,62	59,5/ 71,4	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	4,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 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>70,0</b>	<b>710/860</b>	<b>22,1/28,2</b>	<b>19,9/24</b>	<b>84/120,3</b>	<b>632,2/ 814,2</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1410</b>	<b>4,1</b>	<b>9,8</b>	<b>204,3</b>	<b>1385,9</b>	

Согласовано: *директор*

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



## МЕНЮ

15 марта 2023 год

## СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

8 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>40,0</b>	<b>555,0</b>	<b>19,8</b>	<b>19,0</b>	<b>87,4</b>	<b>580,4</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1 Борщ с капустой и картофелем	18,00	200/250	4,46/ 5,575	4,34/ 5,425	9,8/12,25	96,02/ 120,03	8
2 Тефтели	23,00	80	5	11,99	7,27	164,36	15
3 Макароны изделия отварные с маслом	13,00	150/160	5,3/ 5,65	5,5/ 5,87	32,7/34,88	202/ 215,47	10
4 Винегрет	7,50	50/60	0,72	5,40	4,02	67,14	32
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,50	40/50	3,04/ 3,8	1,12/ 1,4	19,6/24,5	104,48/ 130,6	-
6 Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>700/800</b>	<b>22,64/ 25,84</b>	<b>25,34/2 7,46</b>	<b>98,26/ 111,34</b>	<b>766,71/ 790,72</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1355</b>	<b>42,44/4 5,64</b>	<b>44,34/4 6,46</b>	<b>185,66/ 198,74</b>	<b>1347,11/ 1371,12</b>	

Согласовано

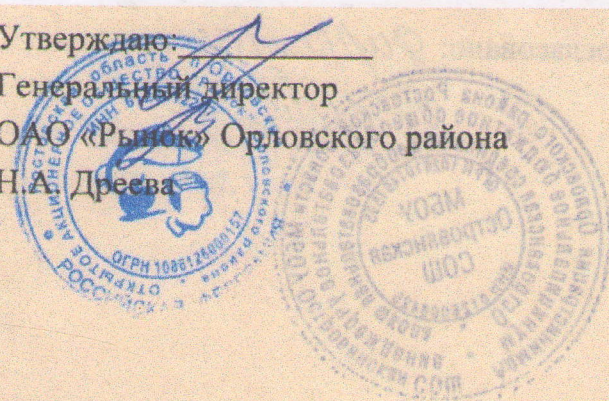


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дресва



## МЕНЮ

16 марта 2023 год

## ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

9 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>67,0</b>	<b>702,2</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 Курица тушеная с морковью	30,50	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3 Каша пшеничная рассыпчатая	8,00	150/160	6,41/ 6,84	8,61/ 9,19	46,13/ 49,21	287,8/ 307	11
4 Салат из свеклы отварной	4,50	30,0	0,39	1,35	2,28	22,83	25
5 Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	29,4/46,26	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>720/830</b>	<b>30,16/3 4,03</b>	<b>21,41/ 23,65</b>	<b>98,17/ 121,56</b>	<b>712,14/ 812,4</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1270/ 1380</b>	<b>51,16/ 55,03</b>	<b>40,21/ 42,44</b>	<b>166,17/ 188,56</b>	<b>1414,34/ 1514,6</b>	



Согласовано: *директор*



Утверждаю:

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



## МЕНЮ

17 марта 2023 год

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

10 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
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 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
<b>Итого</b>	<b>40,0</b>	<b>550,0</b>	<b>20,51</b>	<b>23,82</b>	<b>91,74</b>	<b>664,28</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 Печень, тушеная в соусе	31,20	100,0	12,81	6,5	9,45	225,95	44
3 Каша перловая рассыпчатая	8,00	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
4 Салат из квашенной капусты	4,80	40/60	1,02	3	5,08	51,42	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40/50	3,04/ 3,8	1,12/ 1,4	19,6/24,5	104,4// 130,6	-
6 Компот из свежих плодов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>	<b>710/810</b>	<b>23,66/2 5,54</b>	<b>19,37/ 21,96</b>	<b>100,16/ 112,07</b>	<b>762,99/ 845,3</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>110,0</b>	<b>1260/ 1360</b>	<b>44,17/4 6,05</b>	<b>41,72/4 3,2</b>	<b>191,9/203, 81</b>	<b>1427,27/ 1509,58</b>	