

Согласовано.



директор  
Жонсеев Е.Л.

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

## МЕНЮ

2 мая 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	80,0	5	11,99	7,27	164,37	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:



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

## МЕНЮ

3 мая 2023 год

СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

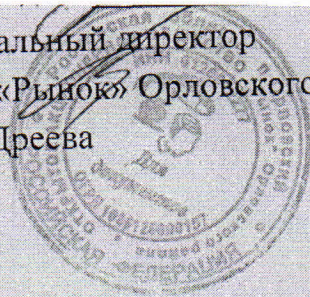
3 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<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 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
<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	232/309 145,8/	23
3 Картофельное пюре	9,00	150/160	3,1/3,3	6/6,4	19,7/21,01	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	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:



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



**МЕНЮ**

4 мая 2023 год

**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	2/2,5	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	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	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>	



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

## МЕНЮ

5 мая 2023 год

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 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 — 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	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
<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>149/188,45</b>	<b>1257,8/1474,66</b>	

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ

10 мая 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 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>1255/ 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:

*директор*  
*С.С. Дре́ва*



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



## МЕНЮ

11 мая 2023 год

### ЧЕТВЕРГ

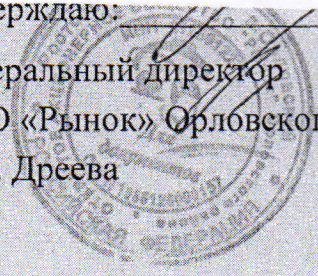
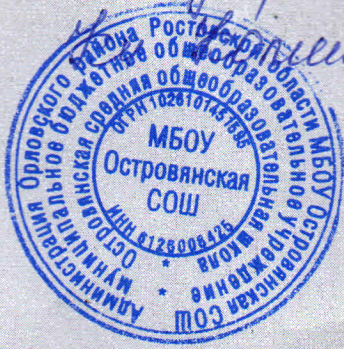
Возрастная категория: от 7 и старше

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*  
*Е.Е.*

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



**МЕНЮ**

12 мая 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 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
<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>	