

Согласовано:  
Директор Островьянская СОШ  
Е. П. Копий



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



## МЕНЮ

20 сентября 2021 г

## ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	32,00	100,0	14,35	10,10	15,50	165,00	69
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	15,00	180,0	4,61	6,45	48,2	269,32	13/74
3	Салат из белокочанной капусты	11,00	50,0	0,7	2,55	4,49	44	19
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>570,0</b>	<b>22,9</b>	<b>20,22</b>	<b>103,75</b>	<b>640,8</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
1	Рассольник ленинградский	18,00	250,0	5,00	3,50	20,1	235,0	54
2	Бутерброды с сыром	10,00	5,0/10,0 /30,0	6,04	10,16	9,39	158,14	45
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>535,0</b>	<b>13,9</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>	<b>520,5</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1105,0</b>	<b>36,8</b>	<b>34,4</b>	<b>161,6</b>	<b>1161,3</b>	



Согласовано:

Директор Островянская СОШ

Е. П. Копий



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



## МЕНЮ

21 сентября 2021 г

### ВТОРНИК

7 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
1	Колбаса (порциями)	22,00	60,0	17,04	12,21	8,25	101,63	53
2	Макароны отварные	18,00	200,0	6,8	12,2	25,65	126	11
3	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	10,00	50,0	0,5	2	3,25	32,8	44
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Печенье/пряник/вафли	8,00	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39	-
6	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>590/600</b>	<b>30,48</b>	<b>31,14</b>	<b>101,71</b>	<b>493,16</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
1	Суп картофельный с крупой (пшеничной крупой/ячневой/ перловой/пшено/рис	20,00	250,0	8,50	3,00	18,30	223,00	3
2	Бутерброд с маслом	8,00	40,0	1,76	10,4	10,88	184	76
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>530,0</b>	<b>13,1</b>	<b>13,9</b>	<b>57,5</b>	<b>534,3</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1120/ 1130</b>	<b>43,6</b>	<b>45,0</b>	<b>159,3</b>	<b>1027,5</b>	



Согласовано  
Директор Островьянская СОШ  
Е. П. Копий



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



## МЕНЮ

22 сентября 2021 г

## СРЕДА

8 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
1	Запеканка картофельная с печенью	31,60	180,0	19,43	7,84	34,71	288,43	62
2	Гарнир из овощей (огурец свежий/помидор свежий)	11,40	60,0	0,66	0,12	2,28	14,40	68
3	Печенье/пряник/вафли	3,50	40	3,30	4,25	36,20	105,39	26
4	Хлеб йодированный	6,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	2,00	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	<b>Итого:</b>	<b>54,50</b>	<b>520,0</b>	<b>26,6</b>	<b>13,3</b>	<b>108,8</b>	<b>570,7</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
1	Борщ с капустой и картофелем	20,00	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00	7
2	Макаронны, запеченные с яйцом	8,00	130,0	10,76	11,45	12,23	296,30	-
3	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4	Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	5,00	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>620,0</b>	<b>16,0</b>	<b>17,1</b>	<b>70,1</b>	<b>595,6</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1140,0</b>	<b>42,6</b>	<b>30,5</b>	<b>178,8</b>	<b>1166,3</b>	



Согласовано:  
Директор Островянской СОШ  
Е. П. Копин



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



## МЕНЮ

23 сентября 2021 г

### ЧЕТВЕРГ

9 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>							
1 Тефтели куриные со сметанным соусом	36,40	100,0	9,56	10,85	10,74	179,34	15
2 Макароны отварные	15,00	160,0	6,04	4,58	38,5	219,48	11
3 Салат из белокочанной капусты	3,00	60,0	0,92	3,05	5,62	54,2	19
4 Печенье/пряник/вафли	3,60	40/50	13,30	4,25	12,20	85,39	
5 Хлеб йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6 Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>600/610</b>	<b>33,06</b>	<b>23,85</b>	<b>102,61</b>	<b>700,89</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>							
1 Суп картофельный с клецками	20,00	250,0	2,10	3,36	12,1	237,3	33
2 Пирожок с повидлом/оладьи (с повидлом)	8,00	75/135/ 15	15,38	17,00	42,00	300,00	77/40
3 Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
4 Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>565/640</b>	<b>20,3</b>	<b>20,8</b>	<b>82,5</b>	<b>664,6</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1165/ 1250</b>	<b>53,4</b>	<b>44,7</b>	<b>185,1</b>	<b>1365,5</b>	



Согласовано:  
Директор Островянская СОШ  
Е. П. Копий

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

## МЕНЮ

24 сентября 2021 г

### ПЯТНИЦА

10 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 65 руб.</b>								
1	Птица тушеная	33,00	100,0	18,6	15,40	44	142,0	28
2	Картофель отварной/ картофельное пюре	15,00	150,0	3,00	7,65	23,85	181,5	13/74
3	Салат из свеклы	10,00	30,0	0,39	0,04	2,55	31,8	52
4	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого</b>	<b>65,00</b>	<b>520,0</b>	<b>24,83</b>	<b>23,57</b>	<b>98,76</b>	<b>482,64</b>	
<b>Обед — 35 руб.</b>								
1	Суп-лапша домашняя	16,00	250,0	8,80	5,80	13,90	220,00	23
2	Печенье/пряник/вафли	3,60	40/50	7,30	4,25	36,20	105,39	-
3	Масло (порциями)	3,90	10,0	0,01	8,3	0,06	77	12
4	Сыр (порциями)	4,50	15,0	1,9	2,4	0	30	61
5	Хлеб йодированный	2,00	40,0	2,64	0,48	13,36	69,34	-
5	Чай с сахаром	5,00	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>555/565</b>	<b>20,9</b>	<b>21,2</b>	<b>78,5</b>	<b>559,7</b>	
	<b>Итого день:</b>		<b>1075/ 1085</b>	<b>45,7</b>	<b>44,8</b>	<b>177,3</b>	<b>1042,4</b>	