

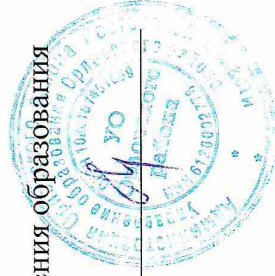
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Начальник Управления образования

Орловского района

С. В. Пустоварова

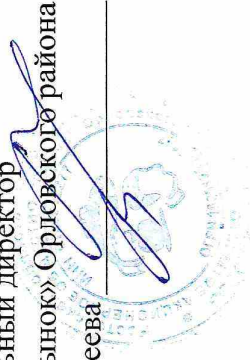


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
СЕНТЯБРЬ 2022 г. - ОКТЯБРЬ 2022 г.**

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
47 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
67 Л	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
12 Л	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
70 Л	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
44 Л	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
6 Л	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
26 Л	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	520	16,828	17,136	76,792	531,425	0,515	32,293	160,167	4,008	122,010	274,448	60,375	6,332
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
25	Салат из свеклы отварной	40	0,520	1,800	3,040	30,440	0,004	1,520	0,450	0,000	12,800	14,360	7,280	0,480
270М/сж,331М	Котлеты московские со сметанно-томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
13 Л	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	502	17,575	19,543	79,869	560,572	0,289	33,366	32,050	2,480	108,323	258,904	68,326	4,770

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

75 Л, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
61 М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
6 Л	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	24,335	20,624	75,770	620,802	0,190	12,748	100,801	3,518	351,294	345,450	59,471	4,681

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

86	Салат из сырых овощей	30	0,840	2,580	1,140	31,500	0,018	7,200	330	0,215	12,690	15,900	6,780	0,300
71 Л	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
74 Л	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/с/ж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
26 Л	Сдоба обыкновенная	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	26,546	28,328	88,796	718,625	0,622	41,048	357,900	5,343	137,441	377,964	97,350	5,918

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

87	Салат витаминный	30	0,300	0,825	2,925	20,500	0,013	8,225	0	0,210	7,990	8,465	4,160	0,143
65Л/69Л	Котлеты рыбные/рыба, запеченная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
16Л/25Л/ 48Л/60 Л	Рис отварной гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловы й	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
67 Л	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	520	20,965	21,040	94,710	653,640	0,265	9,799	61,797	4,578	173,322	341,002	87,360	2,747

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

59 Л	Сырники с морковью и молоком ступенным	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	487	21,873	20,618	96,025	664,697	0,278	15,618	72,000	4,777	200,409	279,162	56,480	4,678

День/неделя: Среда-2

Завтрак

25	Салат из свежлы отварной	60	0,780	2,700	4,560	45,660	0,006	2,280	0,68	0,420	19,200	21,540	10,920	0,720
376M/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
284M	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	21,562	11,185	88,754	546,021	0,512	67,324	6317,480	2,241	95,344	406,334	80,122	11,359

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

85	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,525	3,075	1,875	37,430	0,023	11,480	64,35	1,600	16,500	18,750	9,750	0,450
15Л,330M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
11 Л	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	18,258	18,545	79,765	560,760	0,277	17,377	120,458	4,378	78,013	193,746	42,746	3,629

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

175M	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
67 Л	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
61 Л	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	520	16,800	17,793	82,148	561,182	0,209	11,937	94,787	1,106	440,682	388,461	77,925	4,376