

Согласовано:  
Начальник Управления образования  
Орловского района  
С. В. Пустоварова



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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ОСНОВНОЕ (12 лет и старше)  
Сентябрь 2022 г. - октябрь 2022 г.**

1 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>						
1 Каша ячневая рассыпчатая	180,0	8,60	8,88	20,2	246,38	46
2 Салат из белокочанной капусты	50,0	1,25	5,06	5,25	71,5	84
3 Оладьи (с повидлом)	85,0	5,98	5,98	13,73	224,09	6
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
5 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>555,0</b>	<b>19,1</b>	<b>21,0</b>	<b>65,3</b>	<b>673,3</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,0	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2 Сосиски, сардельки	60,0	6,01	13	0,2	150	9
3 Макароны изделия отварные с маслом	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
4 Салат из белокочанной капусты	50,0	1,25	5,06	5,25	71,5	84
5 Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>830,0</b>	<b>26,2</b>	<b>32,6</b>	<b>109,7</b>	<b>845,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1385,0</b>	<b>45,3</b>	<b>53,6</b>	<b>175,0</b>	<b>1519,1</b>	
<b>2 день</b>						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>						
1 Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2 Рагу из овощей	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4 Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>15,84</b>	<b>15,97</b>	<b>105,29</b>	<b>659,48</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,0	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2 Тефтели	80	5	11,99	7,27	164,36	9
3 Каша рассыпчатая (перловая)	180,0	5,30	7,2	36,6	231,5	10

4	Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	30	0,57	2,67	2,31	11,1	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>800,0</b>	<b>23,9</b>	<b>29,4</b>	<b>125,0</b>	<b>843,5</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1350,0</b>	<b>39,8</b>	<b>45,4</b>	<b>230,3</b>	<b>1503,0</b>	

**3 день**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,0	11,88	11,3	20,9	240,75	17
2	Булочка школьная	50,0	5,3	5,6	9,3	144,8	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	10,0	2,33	2,93	0	35,8	19
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>550,0</b>	<b>22,8</b>	<b>20,9</b>	<b>56,3</b>	<b>552,7</b>	

**Обед — 70 руб.**

1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	100	16,88/10,64	16,38/28,19	4/2,89	232/309	23
3	Картофельное пюре	160,0	3,30	6,4	21,01	155,52	24
4	Салат из свеклы отварной	50,0	0,65	2,25	3,80	38,05	25
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>820,0</b>	<b>28,28/22,04</b>	<b>29,55/41,36</b>	<b>83,65/82,54</b>	<b>727,39/804,39</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1370,0</b>	<b>46,68/40,44</b>	<b>44,55/56,36</b>	<b>168,95/167,84</b>	<b>1280,09/1357,09</b>	

**4 день**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	210,0	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136	26
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
5	Фрукты (яблоко)	80,0	0,32	0,32	7,84	37,60	28
	<b>Итого</b>	<b>570,0</b>	<b>16,3</b>	<b>17,9</b>	<b>91,0</b>	<b>596,1</b>	

**Обед — 70 руб.**

1	Суп картофельный с крупой (перловая)	250,0	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2	Плов из птицы	200,0	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,53	3,08	1,88	37,43	85
4	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
5	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>800,0</b>	<b>37,3</b>	<b>16,6</b>	<b>125,5</b>	<b>794,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1370,0</b>	<b>53,7</b>	<b>34,5</b>	<b>216,5</b>	<b>1390,3</b>	

## 5 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,8	7,3	18,1	286,7	1
2	Соус красный основной	50	1,65	1,2	2,35	34,95	33
3	Салат из сырых овощей	60,0	1,680	5,160	2,280	63,000	86
4	Печенье «Со ароматом топленого молока»	20,0	1,44	5,3	8,6	103,8	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>17,8</b>	<b>20,1</b>	<b>57,4</b>	<b>619,7</b>	
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2	Котлеты мясные	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3	Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Салат из сырых овощей	50,0	1,400	4,300	1,900	52,50	86
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>830,0</b>	<b>36,0</b>	<b>23,2</b>	<b>128,3</b>	<b>866,5</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1380,0</b>	<b>53,8</b>	<b>43,3</b>	<b>185,7</b>	<b>1486,2</b>	

## 6 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1	Макаронны, запеченные с яйцом	200,0	12,68	16,33	17,87	308,57	35
2	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
3	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
4	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	<b>Итого</b>	<b>550,0</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)	250,0	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Колбаса «Бутербродная» (порциями)	60,0	7,2	12	0	138	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	200,0	7,07	7,33	43,6	269,30	10
4	Салат витаминный	50,0	0,6	1,65	5,85	41	87
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>810,0</b>	<b>27,2</b>	<b>28,3</b>	<b>122,0</b>	<b>858,8</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1360,0</b>	<b>44,2</b>	<b>46,6</b>	<b>202,0</b>	<b>1459,5</b>	

## 7 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Рагу из овощей	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49

4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>15,88</b>	<b>15,81</b>	<b>83,91</b>	<b>571,68</b>	
Обед — 70 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,0	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Рис отварной	160,0	3,80	5,7	38,8	222,6	3
4	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	60,0	1,14	5,34	4,62	71,4	16
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>860,0</b>	<b>28,2</b>	<b>24,0</b>	<b>120,3</b>	<b>814,2</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1410,0</b>	<b>44,1</b>	<b>39,8</b>	<b>204,3</b>	<b>1385,9</b>	
8 день							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
Завтрак- 40 руб.							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Бутерброды с сыром	45,0	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
4	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>555,0</b>	<b>19,8</b>	<b>19,0</b>	<b>87,4</b>	<b>580,4</b>	
Обед — 70 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,0	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Тефтели	80	5	11,99	7,27	164,36	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	160,0	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Салат из свеклы отварной	60,0	0,78	2,70	4,56	45,66	25
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>800,0</b>	<b>21,0</b>	<b>27,5</b>	<b>111,3</b>	<b>790,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1355,0</b>	<b>40,8</b>	<b>46,5</b>	<b>198,7</b>	<b>1371,1</b>	
9 день							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
Завтрак- 40 руб.							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	200,0	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	100,0	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>67,0</b>	<b>702,2</b>	
Обед — 70 руб.							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,0	0,27	1,54	0,94	18,72	85
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49

Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>830,0</b>	<b>34,0</b>	<b>23,7</b>	<b>121,6</b>	<b>835,8</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1380,0</b>	<b>55,0</b>	<b>42,4</b>	<b>188,5</b>	<b>1537,9</b>	

**10 день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 40 руб.</b>						
Яйцо вареное	1 шт.	7,8	5,00	0,3	56,6	21
Масло «Крестьянское» сладко-сливочное (порциями)	10,0	0,01	8,2	0,1	74,8	20
Макаронные изделия отварные с маслом	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	60,0	3,14	2,34	4,62	71,4	16
Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>20,51</b>	<b>23,42</b>	<b>91,74</b>	<b>664,28</b>	

**Обед — 70 руб.**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
Печень, тушеная в соусе	100,0	12,81	6,5	9,45	225,95	44
Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
Салат из сырых овощей	60,0	1,680	5,160	2,280	63,000	86
Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>810,0</b>	<b>25,5</b>	<b>22,0</b>	<b>112,1</b>	<b>845,3</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1360,0</b>	<b>46,1</b>	<b>45,4</b>	<b>203,8</b>	<b>1509,6</b>	