



Согласовано:

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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
 ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
 ОТ 7 ЛЕТ И СТАРШЕ (ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ)  
 СЕНТЯБРЬ 2024- ОКТЯБРЬ 2024**

1 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	8,000	6,000	30,000	123,442	40
2 Какао с молоком	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
3 Масло порциями	10,00	0,080	7,250	0,130	66,090	20
4 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
5 Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000	28
<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>15,538</b>	<b>18,314</b>	<b>78,068</b>	<b>544,170</b>	
<b>обед-90р.</b>						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2 Сосиски, сардельки	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	10
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>23,33</b>	<b>26,95</b>	<b>101,89</b>	<b>750,91</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1340,00</b>	<b>38,86</b>	<b>45,26</b>	<b>179,96</b>	<b>1295,08</b>	
2 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Омлет натуральный	150,00	9,930	13,317	17,477	229,800	70 Л
2 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
3 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
4 Сдоба обыкновенная	40,00	3,598	2,539	21,814	124,363	18
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>490,00</b>	<b>18,388</b>	<b>17,096</b>	<b>74,732</b>	<b>526,545</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2 Тефтели	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	4,00	0,90	44,80	208,80	10
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>22,55</b>	<b>20,56</b>	<b>132,62</b>	<b>818,73</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1250,00</b>	<b>40,94</b>	<b>37,66</b>	<b>207,35</b>	<b>1345,28</b>	

3 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2 Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,800	34
3 Картофель отварной	150,00	3,395	5,481	21,109	140,370	13
4 Хлеб йодированный	40,00	3,800	1,400	25,700	130,600	49
5 Соус красный основной	10,00	0,260	0,480	0,840	8,800	329
6 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>20,209</b>	<b>44,047</b>	<b>69,659</b>	<b>714,532</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2 Гуляш	90,00	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3 Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
<b>Итого:</b>	<b>770,00</b>	<b>19,21</b>	<b>17,95</b>	<b>89,73</b>	<b>608,17</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>	<b>39,42</b>	<b>62,00</b>	<b>159,39</b>	<b>1322,70</b>	
<b>4 день</b>						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Каша молочная рисовая	220,00	16,895	15,104	34,429	371,420	182
2 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
3 Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,902	7
4 Кондитерское изделие (печенье/вафли)	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	г/п
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>515,00</b>	<b>25,035</b>	<b>21,724</b>	<b>77,170</b>	<b>636,402</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп картофельный с крупой (перловая)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2 Плов из птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4 Хлеб пшеничный йодированный	60,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
5 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>37,30</b>	<b>13,63</b>	<b>125,29</b>	<b>765,78</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1265,00</b>	<b>62,34</b>	<b>35,35</b>	<b>202,46</b>	<b>1402,18</b>	

5 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2 Гуляш (мясо птицы)	90,00	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3 Картофельное пюре	150,00	3,279	3,991	22,183	138,186	24
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>16,353</b>	<b>12,167</b>	<b>63,548</b>	<b>429,408</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2 Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>34,70</b>	<b>19,70</b>	<b>128,45</b>	<b>838,18</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>51,05</b>	<b>31,87</b>	<b>192,00</b>	<b>1267,59</b>	
<b>6 день</b>						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2 Рыба, тушеная с овощами	100,00	10,629	10,414	11,817	183,876	65Л/ 69Л
3 Рис отварной	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
5 Хлеб йодированный	30,00	2,280	0,840	15,420	78,360	49
<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>20,329</b>	<b>20,254</b>	<b>78,318</b>	<b>576,518</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2 Рагу из мяса птицы	190,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4 Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>18,94</b>	<b>61,56</b>	<b>1643,59</b>	<b>923,99</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1220,00</b>	<b>39,27</b>	<b>81,81</b>	<b>1721,91</b>	<b>1500,51</b>	



7 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Котлета куриная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
3 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>16,552</b>	<b>14,701</b>	<b>108,322</b>	<b>632,303</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3 Рис отварной	150,00	3,80	5,70	38,80	222,60	3
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>27,35</b>	<b>18,75</b>	<b>121,90</b>	<b>768,87</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>43,90</b>	<b>33,45</b>	<b>230,22</b>	<b>1401,17</b>	
<b>8 день</b>						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2 Чай с лимоном	200,00	0,054	0,006	9,165	37,962	48
3 Печень тушенная	60,00	17,267	6,964	30,852	256,379	255
4 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	9,8	8,3	43,1	286,7	4
5 Кондитерское изделие (печенье/вафли)	15,00	1,100	1,5	11,200	62,600	г/п
6 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>525,00</b>	<b>33,081</b>	<b>18,010</b>	<b>118,777</b>	<b>772,121</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	81
2 Тефтели	70,00	4,37	10,49	6,36	143,81	234
3 Макароны изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	202
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	377
<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>20,06</b>	<b>23,45</b>	<b>107,57</b>	<b>733,51</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1275,00</b>	<b>53,14</b>	<b>41,46</b>	<b>226,35</b>	<b>1505,63</b>	

9 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2 Тефтели куриные	80,00	8,601	9,769	9,668	161,407	9
3 Макароны изделия отварные	150,00	6,038	4,575	38,497	219,481	10
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>19,553</b>	<b>15,590</b>	<b>81,790</b>	<b>547,330</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2 Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>33,92</b>	<b>22,92</b>	<b>120,91</b>	<b>835,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>	<b>53,48</b>	<b>38,51</b>	<b>202,70</b>	<b>1382,67</b>	
<b>10 день</b>						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак- 75р</b>						
1 Каша молочная "Дружба"	200,00	5,018	8,542	35,440	239,320	175M
2 Какао с молоком	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
3 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
4 Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000	28
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>16,476</b>	<b>17,606</b>	<b>83,378</b>	<b>563,400</b>	
<b>Обед 90 руб</b>						
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2 Сосиска отварная	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	13
7 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>22,56</b>	<b>27,78</b>	<b>132,44</b>	<b>899,43</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1315,00</b>	<b>39,04</b>	<b>45,39</b>	<b>215,82</b>	<b>1462,83</b>	

