

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

*Директор  
Школы  
Кузнец*



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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
СЕНТЯБРЬ 2023 г. - ОКТЯБРЬ 2023 г.**

## П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,000	6,000	30,000	208,000	28,000	2,200	5,000		25,000	26,000	7,900	2,700
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990
20	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000		2,400	3,000		0,020
49	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
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,538</b>	<b>18,314</b>	<b>78,068</b>	<b>610,260</b>	<b>28,129</b>	<b>13,610</b>	<b>60,530</b>	<b>0,622</b>	<b>190,144</b>	<b>183,000</b>	<b>52,570</b>	<b>6,390</b>
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
70 Л	Омлет натуральный	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667		75,473	190,308	32,877	2,334
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
7	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500	6,330	0,500
49	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
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>18,388</b>	<b>17,096</b>	<b>74,732</b>	<b>526,545</b>	<b>0,305</b>	<b>22,393</b>	<b>162,667</b>	<b>0,662</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>52,607</b>	<b>4,307</b>
День/неделя: Среда-1														
<i>Завтрак</i>														
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140

34	Котлеты московские	80	10,88 0	36,56 0	8,945	372,800	0,074	2,066	7,500		19,397	106,26 4	17,446	1,633
13	Картофель отварной	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,28 0			45,620	96,070	32,180	1,114
49	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
329	Соус красный основной	10	0,260	0,480	0,840	8,800	0,002	0,236	2,400	0,140	1,588	2,224	1,152	0,048
377М/сс ж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,20 9</b>	<b>44,04 7</b>	<b>69,659</b>	<b>714,532</b>	<b>0,309</b>	<b>34,08 2</b>	<b>9,900</b>	<b>0,958</b>	<b>99,371</b>	<b>##### #</b>	<b>65,128</b>	<b>4,225</b>

**День/неделя: Четверг-1**

***Завтрак***

75 Л, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	215	16,89 5	15,10 4	34,429	371,420	0,030	10,00 0	61,801	2,596	16,000	11,000	9,000	2,200
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000	3,670	0,100
7	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,00 0			16,000	11,000	9,000	2,200
49	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
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24,33 5</b>	<b>20,62 4</b>	<b>75,770</b>	<b>620,802</b>	<b>0,128</b>	<b>21,00 0</b>	<b>100,801</b>	<b>3,318</b>	<b>142,99 4</b>	<b>106,24 0</b>	<b>30,870</b>	<b>5,833</b>

**День/неделя: Пятница-1**

***Завтрак***

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
23	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,03	1,27	22,90	1,94	13,50	149,63	21,30	2,23
24	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,120	10,20 0	32,100	0,189	39,000	84,000	28,000	1,000
377М/сс ж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500	6,330	0,500
49	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
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,67 5</b>	<b>22,67 7</b>	<b>81,088</b>	<b>632,750</b>	<b>0,299</b>	<b>16,77 0</b>	<b>60,000</b>	<b>2,793</b>	<b>89,584</b>	<b>##### #</b>	<b>68,780</b>	<b>5,040</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

***Завтрак***

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
65Л/69Л	Рыба, тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,086	2,170	316,000	3,551	42,860	205,700	54,290	1,000
3/1/11/2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	0,110		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990
49	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
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24,347</b>	<b>23,798</b>	<b>84,915</b>	<b>651,216</b>	<b>0,301</b>	<b>5,380</b>	<b>363,530</b>	<b>4,398</b>	<b>##### #</b>	<b>##### #</b>	<b>##### #</b>	<b>3,161</b>

**День/неделя: Вторник-2**

***Завтрак***

59Л	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,060	0,000	28,370	0,871	11,730	42,700	7,470	0,750
9М	Сосиски/ Сардельки	60	6,600	14,300	0,200	156,600	5,000			1,600	2,100	12,000	3,000	6,000
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
329	Соус красный основной	25	0,650	1,200	2,100	22,000	0,005	0,590	6,000	0,350	3,970	5,560	2,880	0,120
377М/сс ж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
49	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
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18,602</b>	<b>21,721</b>	<b>84,222</b>	<b>611,523</b>	<b>5,182</b>	<b>15,890</b>	<b>34,370</b>	<b>3,484</b>	<b>62,054</b>	<b>##### #</b>	<b>35,500</b>	<b>10,380</b>

**День/неделя: Среда-2**

***Завтрак***

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
377М/сс ж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690

ж															
284	Печень тушенная	60	17,26 7	6,964	30,852	256,379	0,034	1,27	22,9	0,998 4	13,5	149,63	21,3	2,23	
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,8	8,3	43,1	286,7	0,21		27,5	1,8	14	180	120	4	
47	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	15	1,100	1,5	11,200	62,600			0,2	3,5	0,400	1,700	0,800	1,800	
49	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	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>33,08 1</b>	<b>18,01 0</b>	<b>##### #</b>	<b>772,121</b>	<b>0,331</b>	<b>6,570</b>	<b>50,600</b>	<b>6,961</b>	<b>56,154</b>	<b>##### #</b>	<b>##### #</b>	<b>9,340</b>	

**День/неделя: Четверг-2**

**Завтрак**

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
9	Тефтели куриные	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,053	0,440	3,290	1,272	8,850	104,87 0	50,280	5,800
10	Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,060	0,000	28,370	0,871	11,730	42,700	7,470	0,750
377М/сс ж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
49	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
329	Соус красный основной	25	0,650	1,200	2,100	22,000	0,005	0,590	6,000	0,350	3,970	5,560	2,880	0,120
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>20,20 3</b>	<b>16,79 0</b>	<b>83,890</b>	<b>569,330</b>	<b>0,205</b>	<b>6,330</b>	<b>37,660</b>	<b>3,156</b>	<b>52,804</b>	<b>199,18 0</b>	<b>73,780</b>	<b>7,980</b>

**День/неделя: Пятница-2**

**Завтрак**

175М	Каша молочная "Дружба"	200	5,018	8,542	35,440	239,320	0,095	0,910	52,190	0,174	127,00 0	149,26 0	35,440	0,770
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,70 0	117,00 0	30,870	0,990
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000	3,670	0,100
49	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
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,00 0			16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,47 6</b>	<b>17,60 6</b>	<b>83,378</b>	<b>563,400</b>	<b>0,228</b>	<b>12,42 0</b>	<b>106,720</b>	<b>0,896</b>	<b>##### #</b>	<b>##### #</b>	<b>83,780</b>	<b>4,540</b>