

Согласовано: *Директор ООО «Широкотинский центр»*  
*Суржен*



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  
 ОСНОВНОЕ (12 лет и старше)  
 СЕНТЯБРЬ 2023- ОКТЯБРЬ 2023**

1 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>						
1 Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	8,00	6,00	30,00	208,00	40
2 Булочка с повидлом	85,00	5,50	16,90	30,60	224,09	6
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4 Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>525,00</b>	<b>16,74</b>	<b>24,02</b>	<b>86,70</b>	<b>563,37</b>	
<b>Обед</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 Макароны изделия отварные с маслом	180,00	6,36	6,60	39,24	242,40	10
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	90,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>840,00</b>	<b>25,49</b>	<b>27,65</b>	<b>106,15</b>	<b>783,31</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1365,00</b>	<b>42,23</b>	<b>51,67</b>	<b>192,85</b>	<b>1346,68</b>	
<b>2 день</b>						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>						
1 Котлета Московская	80,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2 Макароны отварные с маслом	150,00	6,04	4,58	38,50	219,48	59
3 Соус красный основной	10,00	5,80	5,50	8,60	133,40	12
4 Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5 Кондитерское изделие	20,00	1,47	2,00	14,93	83,46	
6 Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>22,75</b>	<b>21,97</b>	<b>133,94</b>	<b>853,34</b>	
<b>Обед</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	180,00	4,00	0,90	44,80	208,80	10
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4

5	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	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>830,00</b>	<b>22,55</b>	<b>20,56</b>	<b>132,62</b>	<b>818,73</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1330,00</b>	<b>45,30</b>	<b>42,53</b>	<b>266,56</b>	<b>1672,07</b>	
<b>3 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,00	11,88	11,30	20,90	240,75	17
2	Булочка школьная	50,00	5,33	5,58	9,30	144,83	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	10,00	2,33	2,93	0,00	35,83	19
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>22,14</b>	<b>20,51</b>	<b>52,90</b>	<b>531,41</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	100,00	16,88	28,19	2,89	309,00	23
3	Картофельное пюре	160,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>830,00</b>	<b>28,13</b>	<b>39,21</b>	<b>80,40</b>	<b>775,29</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1380,00</b>	<b>50,27</b>	<b>59,72</b>	<b>133,30</b>	<b>1306,70</b>	
<b>4 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	220,00	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,01	8,20	0,10	74,80	20
3	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
4	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>470,00</b>	<b>13,07</b>	<b>17,73</b>	<b>43,62</b>	<b>388,19</b>	
<b>Обед</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	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	90,00	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>800,00</b>	<b>37,30</b>	<b>13,63</b>	<b>125,29</b>	<b>765,78</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1270,00</b>	<b>50,37</b>	<b>31,36</b>	<b>168,91</b>	<b>1153,97</b>	
<b>5 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Сосиска отварная	60,00	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2	Соус красный основной	20,00	1,65	1,20	2,35	34,95	33
3	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	1,44	5,30	8,60	103,80	47
5	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>15,99</b>	<b>14,60</b>	<b>53,45</b>	<b>544,45</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	4,10	14,25	116,88	30
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша пшеничная/ гречневая рассыпчатая	160,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>840,00</b>	<b>35,09</b>	<b>19,00</b>	<b>128,05</b>	<b>822,96</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1370,00</b>	<b>51,08</b>	<b>33,60</b>	<b>181,50</b>	<b>1367,41</b>	
<b>6 день</b>							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>	<b>№ тех. Карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Макароны, запеченные с яйцом	200,00	12,68	16,33	17,87	308,57	35
2	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
3	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	28
4	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>17,08</b>	<b>18,13</b>	<b>58,67</b>	<b>512,97</b>	

Обед							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Колбаса варенная (порциями)	60,00	7,20	12,00	0,00	138,00	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	200,00	7,07	7,33	43,60	269,30	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из сухофруктов	180,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	<b>Итого:</b>	<b>800,00</b>	<b>27,04</b>	<b>26,70</b>	<b>115,02</b>	<b>815,29</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1350,00</b>	<b>44,12</b>	<b>44,83</b>	<b>173,69</b>	<b>1328,26</b>	
7 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							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	160,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Рагу из овощей	150,00	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>15,24</b>	<b>15,39</b>	<b>80,51</b>	<b>550,40</b>	
Обед							
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	160,00	3,80	5,70	38,80	222,60	3
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>860,00</b>	<b>27,55</b>	<b>18,75</b>	<b>117,42</b>	<b>751,77</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1410,00</b>	<b>42,79</b>	<b>34,14</b>	<b>197,93</b>	<b>1302,17</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							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Бутерброд с сыром	45,00	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
4	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>555,00</b>	<b>19,86</b>	<b>18,83</b>	<b>66,02</b>	<b>492,60</b>	
Обед							

1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Тефтели	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	160,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>800,00</b>	<b>20,69</b>	<b>24,95</b>	<b>108,48</b>	<b>754,06</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1355,00</b>	<b>40,55</b>	<b>43,78</b>	<b>174,50</b>	<b>1246,66</b>	

**9 день**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	200,00	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	100,00	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>21,00</b>	<b>18,77</b>	<b>66,96</b>	<b>702,15</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	4,10	14,25	116,88	30
2	Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	160,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>860,00</b>	<b>34,26</b>	<b>22,21</b>	<b>122,32</b>	<b>826,06</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1410,00</b>	<b>55,26</b>	<b>40,98</b>	<b>189,28</b>	<b>1528,21</b>	

**10 день**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
1	Яйцо вареное	1 шт.	7,80	5,00	0,30	56,60	21
2	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,01	8,20	0,10	74,80	20
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,36	6,60	39,24	242,40	10
4	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,30	35,70	53
5	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	7

	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>17,37</b>	<b>23,20</b>	<b>64,64</b>	<b>519,50</b>	
<b>Обед</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	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	2
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Соус красный основной	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	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>820,00</b>	<b>21,36</b>	<b>24,80</b>	<b>126,74</b>	<b>845,95</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1320,00</b>	<b>38,73</b>	<b>48,00</b>	<b>191,38</b>	<b>1365,45</b>	