

Согласовано: *Директор*
Евгений Широкостенко
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
Завтрак						
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
Итого:	525,00	16,74	24,02	86,70	563,37	
Обед						
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
Итого:	840,00	25,49	27,65	106,15	783,31	
Итого за день:	1365,00	42,23	51,67	192,85	1346,68	
2 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак						
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
Итого	500,00	22,75	21,97	133,94	853,34	
Обед						
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
	Итого	830,00	22,55	20,56	132,62	818,73	
	Итого день:	1330,00	45,30	42,53	266,56	1672,07	
3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
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
	Итого:	550,00	22,14	20,51	52,90	531,41	
Обед							
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
	Итого:	830,00	28,13	39,21	80,40	775,29	
	Итого день:	1380,00	50,27	59,72	133,30	1306,70	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
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
	Итого	470,00	13,07	17,73	43,62	388,19	
Обед							
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
	Итого:	800,00	37,30	13,63	125,29	765,78	
	Итого день:	1270,00	50,37	31,36	168,91	1153,97	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
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
	Итого	530,00	15,99	14,60	53,45	544,45	
Обед							
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
	Итого:	840,00	35,09	19,00	128,05	822,96	
	Итого день:	1370,00	51,08	33,60	181,50	1367,41	
6 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
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
	Итого	550,00	17,08	18,13	58,67	512,97	

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
	Итого:	800,00	27,04	26,70	115,02	815,29	
	Итого день:	1350,00	44,12	44,83	173,69	1328,26	
7 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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
	Итого	550,00	15,24	15,39	80,51	550,40	
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
	Итого:	860,00	27,55	18,75	117,42	751,77	
	Итого день:	1410,00	42,79	34,14	197,93	1302,17	
8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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
	Итого:	555,00	19,86	18,83	66,02	492,60	
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
	Итого:	800,00	20,69	24,95	108,48	754,06	
	Итого день:	1355,00	40,55	43,78	174,50	1246,66	

9 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
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
	Итого	550,00	21,00	18,77	66,96	702,15	
Обед							
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
	Итого:	860,00	34,26	22,21	122,32	826,06	
	Итого день:	1410,00	55,26	40,98	189,28	1528,21	

10 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
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

	Итого	500,00	17,37	23,20	64,64	519,50	
Обед							
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
	Итого	820,00	21,36	24,80	126,74	845,95	
	Итого день:	1320,00	38,73	48,00	191,38	1365,45	