

Согласовано: *Директор*
МБОУ Широкинского с/с/п
Чухарева Н.А.



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
НОЯБРЬ 2023 г. - МАЙ 2024 г(1-4кл)**

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	Мg	Fe
Завтрак														
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
	Итого за _Завтрак	550	15,538	18,314	78,068	610,260	28,129	13,610	60,530	0,622	190,144	183,000	52,570	6,390
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
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	2,330
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной 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	0,850
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
	Итого за _Завтрак	490	18,388	17,096	74,732	526,545	0,305	22,393	162,667	0,662	111,298	272,448	52,607	4,300
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
25	Салат из свеклы отварной	60	0,520	0,040	1,960	10,400	0,005	1,900	0,570		16,000	17,950	9,100	0,600
34	Котлеты московские	80	10,880	36,560	8,945	372,800	0,074	2,066	7,500		19,397	106,264	17,446	1,630
13	Картофель отварной	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280			45,620	96,070	32,180	1,110
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	0,040

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,69
	Итого за _Завтрак	550	18,909	43,967	67,719	700,932	0,292	33,982	10,470	0,918	111,371	262,658	70,028	4,68
День/неделя: Четверг-1														
<i>Завтрак</i>														
75 Л, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	215	16,895	15,104	34,429	371,420	0,030	10,000	61,801	2,596	16,000	11,000	9,000	2,20
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	0,10
7	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,85
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,20
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	0,48
	Итого за _Завтрак	570	24,335	20,624	75,770	620,802	0,128	21,000	100,801	3,318	142,994	106,240	30,870	5,83
День/неделя: Пятница-1														
<i>Завтрак</i>														
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,14
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	2,2
24	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,120	10,200	32,100	0,189	39,000	84,000	28,000	1,00
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,69
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500	6,330	0,50
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	0,48
	Итого за _Завтрак	580	25,675	22,677	81,088	632,750	0,299	16,770	60,000	2,793	89,584	315,180	68,780	5,04
День/неделя: Понедельник-2														
<i>Завтрак</i>														
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,14
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	1,00
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	0,67
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	0,99
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	0,36

	Итого за _Завтрак	540	24,347	23,798	84,915	651,216	0,301	5,380	363,530	4,398	196,875	454,635	125,500	3,16
День/неделя: Вторник-2														
<i>Завтрак</i>														
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	0,75
9М	Сосиски/ Сардельки	60	6,600	14,300	0,200	156,600	5,000			1,600	2,100	12,000	3,000	6,00
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,14
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	0,12
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,69
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	0,48
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,20
	Итого за _Завтрак	635	18,602	21,721	84,222	611,523	5,182	15,890	34,370	3,484	62,054	117,310	35,500	10,36

День/неделя: Среда-2														
<i>Завтрак</i>														
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,14
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,69
284	Печень тушенная	60	17,267	6,964	30,852	256,379	0,034	1,27	22,9	0,9984	13,5	149,63	21,3	2,2
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	1,80
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	0,48
	Итого за _Завтрак	525	33,081	18,010	118,777	772,121	0,331	6,570	50,600	6,961	56,154	377,380	155,250	9,34

День/неделя: Четверг-2														
<i>Завтрак</i>														
32	Винегрет	60	0,830	0,50	3,75	2,79	0,02	2,260	72,9	1,600	12,120	21,420	9,660	0,42
9	Тефтели куриные	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,053	0,440	3,290	1,272	8,850	104,870	50,280	5,80

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	0,75
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,69
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	0,48
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	0,12
	Итого за _Завтрак	565	19,213	17,170	83,740	548,120	0,201	6,590	110,560	4,716	60,924	208,200	79,240	8,26

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	127,000	149,260	35,440	0,77
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	0,99
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	0,10
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	0,48
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,20
	Итого за _Завтрак	555	16,476	17,606	83,378	563,400	0,228	12,420	106,720	0,896	377,744	353,260	83,780	4,54