



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ОВЗ (7 лет и старше)  
ноябрь 2023 г.- май 2024 г.**

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>525,0</b>	<b>16,7</b>	<b>24,0</b>	<b>86,7</b>	<b>563,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,0	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Сосиски, сардельки	60,0	6,01	13	0,2	150	9
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Какао с молоком	200,0	4,60	4,40	12,50	107,20	45
	<b>Итого:</b>	<b>840,0</b>	<b>29,9</b>	<b>32,0</b>	<b>112,2</b>	<b>863,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1365,0</b>	<b>46,6</b>	<b>56,1</b>	<b>198,9</b>	<b>1427,1</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	Макаронны 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>500,0</b>	<b>22,745</b>	<b>21,965</b>	<b>133,937</b>	<b>853,341</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,0	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Тефтели	80	5	11,99	7,27	164,36	9
3	Рис отварной	180,0	4,00	0,9	44,8	208,8	10
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Компот из сухофруктов	200,0	1,50	0,30	30,70	125,20	377
7	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	<b>Итого:</b>	<b>930,0</b>	<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>145,2</b>	<b>876,3</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1430,0</b>	<b>47,0</b>	<b>43,1</b>	<b>279,2</b>	<b>1729,7</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>550,0</b>	<b>22,1</b>	<b>20,5</b>	<b>52,9</b>	<b>531,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	100	16,88	28,19	2,89	309	23
3	Картофельное пюре	160,0	3,30	6,4	21,01	155,52	24
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7	Кондитерское изделие	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	<b>Итого:</b>	<b>870,0</b>	<b>30,3</b>	<b>41,8</b>	<b>94,4</b>	<b>859,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1420,0</b>	<b>52,5</b>	<b>62,3</b>	<b>147,3</b>	<b>1391,1</b>	
<b>4 день</b>							

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<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>470,0</b>	<b>13,1</b>	<b>17,7</b>	<b>43,6</b>	<b>388,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой (перловая)	250,0	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2	Плов из птицы	200,0	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	4,50	7,56	91,80	37
	<b>Итого:</b>	<b>780,0</b>	<b>42,4</b>	<b>18,0</b>	<b>105,0</b>	<b>743,0</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1250,0</b>	<b>55,4</b>	<b>35,7</b>	<b>148,6</b>	<b>1131,2</b>	
<b>5 день</b>							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<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 соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной 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>530,0</b>	<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>53,5</b>	<b>544,5</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2	Котлеты мясные	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3	Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>840,0</b>	<b>35,1</b>	<b>19,0</b>	<b>128,1</b>	<b>823,0</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1370,0</b>	<b>51,1</b>	<b>33,6</b>	<b>181,5</b>	<b>1367,4</b>	
<b>6 день</b>							

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
1	Макаронны, 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	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>17,1</b>	<b>18,1</b>	<b>58,7</b>	<b>513,0</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,0	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Колбаса вареная (порциями)	60,0	7,2	12	0	138	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	200,0	7,07	7,33	43,6	269,30	10
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из сухофруктов	200,0	1,50	0,30	30,70	125,20	377
7	Кондитерское изделие	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	<b>Итого:</b>	<b>860,0</b>	<b>30,6</b>	<b>29,5</b>	<b>134,6</b>	<b>921,7</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1410,0</b>	<b>47,7</b>	<b>47,6</b>	<b>193,3</b>	<b>1434,7</b>	
<b>7 день</b>							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
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>550,0</b>	<b>15,24</b>	<b>15,39</b>	<b>80,51</b>	<b>550,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,0	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Рис отварной	160,0	3,80	5,7	38,8	222,6	3
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7	Фрукты (яблоко)	100,0	0,50	0,50	12,50	58,75	28
	<b>Итого:</b>	<b>960,0</b>	<b>28,1</b>	<b>19,3</b>	<b>129,9</b>	<b>810,5</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1510,0</b>	<b>43,3</b>	<b>34,6</b>	<b>210,4</b>	<b>1360,9</b>	

8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Бутерброды 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>555,0</b>	<b>19,9</b>	<b>18,8</b>	<b>66,0</b>	<b>492,6</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,0	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Тефтели	80	5	11,99	7,27	164,36	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	160,0	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	5,22	7,56	91,80	30
	<b>Итого:</b>	<b>780,0</b>	<b>25,7</b>	<b>30,0</b>	<b>88,2</b>	<b>731,3</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1335,0</b>	<b>45,6</b>	<b>48,8</b>	<b>154,2</b>	<b>1223,9</b>	
<b>9 день</b>							
	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	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>67,0</b>	<b>702,2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	5,78	4,10	14,3	116,9	30
2	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с лимоном	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
7	Фрукты (яблоко)	100,0	0,50	0,50	12,50	58,75	28
	<b>Итого:</b>	<b>960,0</b>	<b>34,8</b>	<b>22,7</b>	<b>134,8</b>	<b>884,8</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1510,0</b>	<b>55,8</b>	<b>41,5</b>	<b>201,8</b>	<b>1587,0</b>	
<b>10 день</b>							

	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>530,0</b>	<b>17,37</b>	<b>23,2</b>	<b>64,64</b>	<b>519,5</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2	Сосиска отварная	60,0	6,01	13	0,2	150	9
3	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
4	Овощи соленые (помидор/огурец)/ салат из квашеной капусты	60,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Соус красный основной	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
7	Компот из сухофруктов	200,0	1,50	0,30	30,70	125,20	377
8	Кондитерское изделие	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	<b>Итого:</b>	<b>860,0</b>	<b>24,9</b>	<b>27,5</b>	<b>143,5</b>	<b>940,9</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1390,0</b>	<b>42,3</b>	<b>50,7</b>	<b>208,2</b>	<b>1460,4</b>	