

Согласовано:

Директор Кам.-Балковская СОШ

Н. А. Зимина _____

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древа _____

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
НА 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
Ноябрь 2021 г.- март 2022 г.**

1 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.						
1 Сосиски, сардельки	60,0	10,6	10,4	1	164	9
2 Макароны отварные	130,0	3,42	3,93	17,51	211,90	11
3 Салат витаминный/салат из квашеной капусты	50,0	0,6	1,65	5,85	41	31
4 Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого:	480,0	17,9	17,1	59,9	579,4	
Обед — 35 руб.						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,0	8,00	10,20	13,10	106,00	7
2 Оладьи (с повидлом)/Пирожок с повидлом	135/15/75	15,38	17,00	42,00	300,00	40/77
3 Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого:	640,0	26,6	28,3	90,7	568,5	
Итого за день:	1120,0	44,5	45,4	150,6	1147,9	
2 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.						
1 Тефтели	80	9,93	13,317	17,477	229,8	70
2 Рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	180,0	4,61	6,45	48,204	269,322	13/74
3 Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	30	0,62	0,04	1,3	8	44
5 Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6 Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
Итого	530,0	18,804	20,927	118,941	735,602	
Обед — 35 руб.						
1 Суп с бобовыми	250,0	8,60	6,70	14,00	163,00	1
2 Рагу овощное	150,0	3,45	8,65	8,05	145,50	17
3 Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-

Кам.-Балка

4	Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
Итого:		640,0	15,7	16,5	74,0	537,0	
Итого день:		1170,0	34,5	37,4	193,0	1272,6	
3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Котлеты Московские со сметанно-томатным соусом	80,0	13,05	14,47	11,93	230,7	270М/ссж, 331 М
2	Картофельное пюре/Картофель отварной	150,0	3,40	5,481	21,109	140,37	74/13
3	Салат из свеклы отварной	50,0	0,70	3,00	4,13	46,40	52
4	Хлеб йодированный	50,0	3,80	1,40	25,70	130,60	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого:		530,0	21,1	24,4	77,9	606,1	
Обед — 35 руб.							
1	Суп-лапша домашняя/суп картофельный с крупой (гречневой)	250,0	7,80	8,80	13,9	120,0	23/3
2	Сдоба обыкновенная	50,0	5,8	6,6	30,5	197,0	26
3	Сыр (порциями)	10,0	1,27	1,6	0	10,0	61
4	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого:		550,0	18,1	18,1	79,9	489,5	
Итого день:		1080,0	39,2	42,5	157,8	1095,6	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Плов из птицы	150,0	11,10	11,10	25,40	231,00	8
2	Винегрет овощной	50,0	0,69	3,09	4,22	47,40	56
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого		440,0	15,0	15,3	65,2	440,9	
Обед — 35 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис)	250,0	6,50	4,00	18,30	183,00	3
2	Бутерброд с маслом	40,0	1,76	10,4	10,88	184	76
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
Итого:		530,0	11,5	15,5	64,7	529,5	
Итого день:		970,0	26,5	30,8	129,9	970,4	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Гуляш (говядина/свинина)	100	15,4	16,56	3,86	226,4	71

Кам.-Балка

2	Картофельное пюре/Картофель отварной	150,0	3,40	5,481	21,109	140,37	74/13
3	Салат из квашеной капусты	30,0	0,390	1,500	2,400	25,200	31
4	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Печенье/пряник/вафли	20	1,65	2,13	18,10	52,70	26
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	540,0	23,9	26,8	66,0	549,2	

Обед — 35 руб.

1	Суп картофельный с клецками	250,0	2,10	3,36	12,1	237,3	33
2	Сыр (порциями)	15,0	1,9	2,4	0	15,0	61
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	505,0	7,2	6,9	47,7	414,8	
	Итого день:	1045,0	31,1	33,7	113,7	963,9	

6 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	14,35	10,10	15,50	165,00	69
2	Рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая/гречка отварная	180,0	4,61	6,45	48,204	269,322	13/74
3	Овощи натуральные соленые (огурцы/помидоры)	50,0	0,7	2,55	4,49	44	68
4	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	570,0	22,904	20,22	103,754	640,802	

Обед — 35 руб.

1	Суп с бобовыми	250,0	8,60	6,70	14,00	163,00	1
2	Макаронны, запеченные с яйцом	130,0	10,76	11,45	12,23	296,30	82
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	535,0	22,6	19,3	61,8	621,8	
	Итого день:	1105,0	45,5	39,5	165,5	1262,6	

7 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Колбаса (порциями)	60,0	17,04	12,21	8,25	101,63	53
2	Макаронны отварные	200,0	6,8	12,2	25,65	126	11
3	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	50,0	0,5	2	3,25	32,8	44
4	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Печенье/пряник/вафли	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39	-
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	590/600	30,88	31,78	108,91	528,3	

Обед — 35 руб.

1	Суп картофельный с крупой (пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис)	250,0	8,50	3,00	18,30	223,00	3
---	---	-------	------	------	-------	--------	---

Кам.-Балка

2	Рагу овощное	150,0	3,45	8,65	8,05	145,50	17
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	Итого:	640,0	15,2	12,8	61,9	531,0	
	Итого день:	1230/1240	46,1	44,6	170,8	1059,3	

8 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Печень, тушенная в соусе	100,0	25,70	14,5	4,5	254	62
2	Каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая/гречка	180,0	4,61	6,45	48,204	269,322	13/74
3	капусты/салат из квашеной капусты	60,0	0,66	0,12	2,28	14,40	68
4	Печенье/пряник/вафли	20	1,65	2,13	18,10	52,70	26
5	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	6
	Итого:	600,0	35,9	24,3	108,6	752,9	
Обед — 35 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00	7
2	Бутерброды с сыром	45,0	6,04	10,16	9,39	158,14	45
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Компот из свежих плодов/смеси сухофруктов	200,0	0,60	0,00	31,40	124,00	2/30
	Итого:	535,0	11,7	16,5	74,5	492,6	
	Итого день:	1135,0	47,5	40,8	183,1	1245,5	

9 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Тефтели куриные со сметанным соусом	100,0	9,56	10,85	10,74	179,34	15
2	Макароны отварные	160,0	6,038	4,575	38,497	219,48	11
3	Винегрет овощной	60,0	0,83	3,71	5,06	56,88	56
5	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	600/610	19,666	20,255	89,861	618,181	
Обед — 35 руб.							
1	Суп картофельный с клецками	250,0	2,10	3,36	12,1	237,3	33
2	Пирожок с повидлом/оладьи (с повидлом)	75/135/15	15,38	17,00	42,00	300,00	77/40
3	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	565/640	20,7	21,5	89,7	699,8	
	Итого день:	1165/1250	40,4	41,7	179,6	1318,0	

10 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 65 руб.							
1	Птица тушенная	100,0	18,6	15,40	44	142,0	28

Кам.-Балка

2	Картофель отварной/ картофельное пюре	150,0	3,00	7,65	23,85	181,5	13/74
3	Салат из свеклы	30,0	0,39	0,036	2,55	31,8	52
4	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого	520,0	25,23	24,206	105,96	517,78	
Обед — 35 руб.							
1	Суп-лапша домашняя	250,0	8,80	5,80	13,90	220,00	23
3	Масло (порциями)	10,0	0,01	8,3	0,06	77	12
4	Сыр (порциями)	15,0	1,9	2,4	0	30	61
5	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00	6
	Итого:	555/565	14,0	17,6	49,5	489,5	
	Итого день:	1075/1085	39,2	41,8	155,5	1007,3	