

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:
Директор МБОУ ОСОШ № 3

М.М. Мыгаль _____

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Древа _____

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
НОЯБРЬ 2022 г. - МАЙ 2023 г.**

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
45	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
20	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	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	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
70 Л1	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
4	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
7	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
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	0,360
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	520	16,828	17,136	76,792	531,425	0,515	32,293	160,167	4,008	122,010	274,448	60,375	6,332

День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
25	Салат из свеклы отварной	40	0,520	1,800	3,040	30,440	0,004	1,520	0,450	0,000	12,800	14,360	7,280	0,480
34	Котлеты московские со сметанно-томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
13	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
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
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
Итого за _Завтрак		502	17,575	19,543	79,869	560,572	0,289	33,366	32,050	2,480	108,323	258,904	68,326	4,770

День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
75 Л, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
7	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
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		555	24,335	20,624	75,770	620,802	0,190	12,748	100,801	3,518	351,294	345,450	59,471	4,681

День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
4	Салат из квашенной капусты	30	0,600	1,650	5,850	41,000	0,007	6,230		0,430	11,170	8,160	4,200	0,300
23	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
24	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
18	Сдоба обыкновенная	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
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		537	26,306	27,398	93,506	728,125	0,611	40,078	27,900	5,558	135,921	370,224	94,770	5,918

День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
38	Овощи натуральные соленые(огурцы/помидоры)	30	0,420	0,765	1,347	13,200	0,006	1,050	0	0,210	6,900	7,200	4,200	0,180
65Л/69Л	Котлеты рыбные/рыба, запеченная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
3/1/11/2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
45	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
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	0,360
Итого за _Завтрак		520	21,085	20,980	93,132	646,340	0,258	2,624	61,797	4,578	172,232	339,737	87,400	2,784

День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
59 Л	Сырники с морковью и молоком сгущенным	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
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	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак		487	21,873	20,618	96,025	664,697	0,278	15,618	72,000	4,777	200,409	279,162	56,480	4,678

День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
4	Салат из квашенной капусты/ овощи натуральные соленные (огурцы/помидоры)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
7	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
284	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
47	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
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		555	21,442	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,800	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179

День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
32	Винегрет	60	0,830	0,50	3,75	2,79	46,63	9,570	64,35	1,600	16,500	18,750	9,750	0,450
9	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
10	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
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		537	18,563	15,970	81,640	526,120	46,884	15,467	120,458	4,378	78,013	193,746	42,746	3,629

День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
175М	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
45	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
19	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак		520	16,800	17,793	82,148	561,182	0,209	11,937	94,787	1,106	440,682	388,461	77,925	4,376