

Согласовано:  
Директор  
МБОУ ОСОШ № 3

М.М. Мыгаль

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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
1-4 КЛАССЫ  
Ноябрь 2022 г.- май 2023 г.**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Обед — 70 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,0	4,46	10,64	15,16	96,20	8
2	Сосиска отварная	60,0	6,01	13	0,2	150	9
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,0	5,3	5,5	32,7	202,00	10
4	Салат из квашенной капусты	50,0	0,85	2,5	4,23	42,85	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	180,0	0,20	0,00	5,90	24,10	7
	<b>Итого:</b>	<b>700,0</b>	<b>21,4</b>	<b>33,3</b>	<b>89,0</b>	<b>671,9</b>	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Обед — 70 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	200,0	6,66	4,58	16,10	132,10	14
2	Тефтели	80	11,04	13,12	10,48	205,6	9
3	Рис отварной	150,0	3,70	4,8	36,5	203,5	10
4	Консервы овощные закусочные(горошек зеленый консервированный)	30	0,9	0,075	1,8	11,1	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	13
	<b>Итого:</b>	<b>700,0</b>	<b>27,0</b>	<b>24,4</b>	<b>120,8</b>	<b>812,2</b>	

3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,15	2,27	14,0	94,6	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	90	15,19/9,5 8	14,74/25, 37	3,6/2,6	208,8/ 278,1	23
3	Картофельное пюре	150,0	3,10	6	19,7	145,8	24
4	Салат из свеклы отварной	50,0	0,65	2,25	3,80	38,05	25
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	20,56	104,48	-
6	Чай с сахаром	180,0	0,20	0,00	5,90	24,10	7
	<b>Итого:</b>	<b>710,0</b>	<b>24,33/18,72</b>	<b>26,38/37,0</b>	<b>67,56/ 66,56</b>	<b>615,83/ 685,13</b>	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с крупой (перловая)	200,0	2,00	2,20	13,00	74,00	29
2	Плов из птицы	200,0	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Винегрет овощной	50,0	0,60	4,50	3,35	55,95	32
4	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
5	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	13
	<b>Итого:</b>	<b>690,0</b>	<b>34,60</b>	<b>16,6</b>	<b>105,5</b>	<b>704,4</b>	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с клецками	200,0	4,62	3,28	11,4	93,5	30
2	Котлеты мясные	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,20	6,9	35,9	238,9	1
4	Салат из квашенной капусты	50,0	0,85	2,5	4,23	42,85	4
5	Хлеб йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Чай с сахаром	180,0	0,20	0,00	5,90	24,10	7
	<b>Итого:</b>	<b>710,0</b>	<b>32,6</b>	<b>17,2</b>	<b>92,1</b>	<b>658,2</b>	
6 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп с бобовыми (горох)	200,0	6,66	4,58	16,10	132,20	14
2	Колбаса (порциями)	60,0	7,2	12	0	138	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,0	5,3	5,5	32,7	202,00	10
4	Овощи натуральные соленые (огурцы/помидоры)	50,0	0,4	0,05	0,085	5	38
5	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	13
	<b>Итого:</b>	<b>700,0</b>	<b>24,3</b>	<b>24,0</b>	<b>104,8</b>	<b>737,1</b>	

7 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200,0	2,00	2,20	13,00	74,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	90,0	12,34	6,70	5,27	161,43	39
3	Рис отварной	150,0	3,60	5,4	36,4	208,7	3
4	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50,0	0,95	4,45	3,85	59,5	16
5	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
6	Чай с сахаром	180,0	0,20	0,00	5,90	24,10	7
	<b>Итого:</b>	<b>710,0</b>	<b>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>84,0</b>	<b>632,2</b>	
8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,0	4,46	10,64	15,16	96,02	8
2	Тефтели	80	10,9	9,78	6,7	157,87	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,0	5,3	5,5	32,7	202,00	10
4	Винегрет овощной	50,0	0,60	4,50	3,35	55,95	32
5	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
6	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	13
	<b>Итого:</b>	<b>700,0</b>	<b>24,4</b>	<b>31,7</b>	<b>102,6</b>	<b>719,5</b>	
9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с клецками	200,0	4,62	3,28	11,4	93,5	30
2	Птица тушеная	100,0	14,1	6,30	4,4	131,3	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150,0	6,41	8,61	46,13	287,80	11
4	Салат из свеклы отварной	30,0	0,39	1,35	2,28	22,83	25
5	Хлеб йодированный	60,0	4,56	1,68	29,40	156,72	49
6	Чай с сахаром	180,0	0,20	0,00	5,90	24,10	7
	<b>Итого:</b>	<b>720,0</b>	<b>30,3</b>	<b>21,2</b>	<b>99,5</b>	<b>716,3</b>	
10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Обед — 70 руб.</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,15	2,27	14,0	94,6	22
2	Печень, тушеная в соусе	100,0	12,81	6,5	9,45	225,95	44
3	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,40	5,9	30,5	192,9	2
4	Салат из квашенной капусты	40,0	0,68	2	3,4	34,28	4
5	Хлеб йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
6	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	13
	<b>Итого:</b>	<b>710,0</b>	<b>23,2</b>	<b>17,9</b>	<b>102,0</b>	<b>755,4</b>	