

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
ОВЗ (7 лет и старше)
Ноябрь 2022 г.- май 2023 г.**

1 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.						
1 Каша ячневая рассыпчатая	180,0	8,60	8,88	20,2	246,38	46
2 Салат из квашенной капусты	50,0	0,85	2,5	4,23	42,85	4
3 Оладьи (с повидлом)	85,0	5,98	5,98	13,73	224,09	6
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
5 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого:	555,0	18,7	18,5	64,3	644,6	
Обед — 96 руб.						
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 Макароны изделия отварные с маслом	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
4 Салат из квашенной капусты	50,0	0,85	2,5	4,23	42,85	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
Итого:	830,0	30,2	34,4	114,7	897,6	
Итого за день:	1385,0	48,9	52,9	178,9	1542,2	
2 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.						
1 Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2 Рагу из овощей	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4 Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого	550,0	15,84	15,97	105,29	659,48	
Обед — 96 руб.						
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 Каша рассыпчатая (перловая)	180,0	5,30	7,2	36,6	231,5	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	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7 Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
Итого:	900,0	24,7	27,2	134,3	890,5	
Итого день:	1450,0	40,5	43,2	239,6	1550,0	

3 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,0	11,88	11,3	20,9	240,75	17
2	Булочка школьная	50,0	5,3	5,6	9,3	144,8	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	10,0	2,33	2,93	0	35,8	19
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	Итого:	550,0	22,8	20,9	56,3	552,7	
Обед — 96 руб.							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	100	16,88/10,64	16,38/28,19	4/2,89	232/309	23
3	Картофельное пюре	160,0	3,30	6,4	21,01	155,52	24
4	Салат из свеклы отварной	50,0	0,65	2,25	3,80	38,05	25
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 (вафли)	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	Итого:	860,0	31,08/24,84	40,3/51,84	96,77/95,66	887,39/964,38	
	Итого день:	1410,0	49,48/43,24	55,3/66,84	182,07/180,63	1440,09/1517,08	
4 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	210,0	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136	26
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
5	Фрукты (яблоко)	80,0	0,32	0,32	7,84	37,60	28
	Итого	570,0	16,3	17,9	91,0	596,1	
Обед — 96 руб.							
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	Винегрет	60,0	0,72	5,40	4,02	67,14	32
4	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Кисломолочный продукт (ряженка)	180,0	5,22	4,50	7,56	91,80	37
	Итого:	780,0	42,6	23,3	107,3	801,1	
	Итого день:	1350,0	58,9	41,2	198,3	1397,2	
5 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,8	7,3	18,1	286,7	1
2	Соус красный основной	50	1,65	1,2	2,35	34,95	33
3	Салат из квашенной капусты	60,0	1,020	3,000	5,080	51,420	4
4	Печенье «Со ароматом топленого молока»	20,0	1,44	5,3	8,6	103,8	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	Итого	550,0	17,2	17,9	60,2	608,2	
Обед — 96 руб.							
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	Салат из квашенной капусты	50,0	0,85	2,5	4,23	42,85	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	90,0	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Какао с молоком	200,0	3,40	4,40	12,50	107,20	6
	Итого:	830,0	38,6	25,8	136,6	937,2	
	Итого день:	1380,0	55,8	43,7	196,8	1545,4	

6 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1	Макароны, запеченные с яйцом	200,0	12,68	16,33	17,87	308,57	35
2	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
3	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
4	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	Итого	550,0	17,0	18,3	80,1	600,8	
Обед — 96 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,0	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Колбаса «Бутербродная» (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 натуральные соленые(огурцы/помидоры)	50,0	0,4	0,05	0,085	5	38
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7	Кондитерское изделие (вафли)	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	Итого:	850,0	29,2	29,3	130,2	907,1	
	Итого день:	1400,0	46,2	47,6	210,2	1507,9	
7 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Рагу из овощей	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	Итого	550,0	15,88	15,81	83,91	571,68	
Обед — 96 руб.							
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	Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	60,0	1,14	5,34	4,62	71,4	16
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
	Итого:	960,0	28,7	24,5	132,8	872,9	
	Итого день:	1510,0	44,6	40,3	216,8	1444,6	
8 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Бутерброды с сыром	45,0	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	49
4	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	555,0	19,8	19,0	87,4	580,4	
Обед — 96 руб.							
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	Винегрет	60,0	0,72	5,40	4,02	67,14	32
5	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Кисломолочный продукт (ряженка)	180,0	5,22	5,22	7,56	91,80	30
	Итого:	780,0	26,0	35,3	90,5	789,4	
	Итого день:	1335,0	45,8	54,3	177,9	1369,8	

9 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.						
1 Каша жидкая молочная (овсяная)	200,0	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2 Пирожок с повидлом	100,0	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3 Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
Итого	550,0	21,0	18,8	67,0	702,2	
Обед — 96 руб.						
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 Салат из свеклы отварной	30,0	0,39	1,35	2,28	22,83	25
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
Итого:	930,0	34,7	24,0	135,4	898,6	
Итого день:	1480,0	55,7	42,7	202,4	1600,8	
10 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак- 40 руб.						
1 Яйцо вареное	1 шт.	7,8	5,00	0,3	56,6	21
2 Масло «Крестьянское» сладко-сливочное (порциями)	10,0	0,01	8,2	0,1	74,8	20
3 Макароны изделия отварные с маслом	180,0	6,36	6,6	39,24	242,40	10
4 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	60,0	3,14	2,34	4,62	71,4	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	49
6 Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого	550,0	20,51	23,42	91,74	664,28	
Обед — 96 руб.						
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,69	2,84	17,5	118,3	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	60,0	1,02	3	5,08	51,42	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6 Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7 Кондитерское изделие (вафли)	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
Итого:	850,0	27,1	22,4	128,8	918,1	
Итого день:	1400,0	47,6	45,8	220,6	1582,4	