

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского]
Н. А. Дреева _____

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
СЕНТЯБРЬ 2023 г. - ОКТЯБРЬ 2023 г.**

района

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Завтрак												
40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,000	6,000	30,000	208,000	28,000	2,200	5,000		25,000	26,000
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000
20	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000		2,400	3,000
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000
	Итого за _Завтрак	550	15,538	18,314	78,068	610,260	28,129	13,610	60,530	0,622	190,144	183,000
День/неделя: Вторник-1												
Завтрак												
70 Л	Омлет натуральный	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667		75,473	190,308
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
7	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
	Итого за _Завтрак	490	18,388	17,096	74,732	526,545	0,305	22,393	162,667	0,662	111,298	272,448
День/неделя: Среда-1												
Завтрак												
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
34	Котлеты московские	80	10,880	36,560	8,945	372,800	0,074	2,066	7,500		19,397	106,264
13	Картофель отварной	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280			45,620	96,070
49	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500
329	Соус красный основной	10	0,260	0,480	0,840	8,800	0,002	0,236	2,400	0,140	1,588	2,224
377М/сжж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650

вещества (мг)		
Mg	Fe	
7,900	2,700	
30,870	0,990	
	0,020	
4,800	0,480	
9,000	2,200	
52,570	6,390	

32,877	2,334	
4,200	0,140	
4,400	0,853	
6,330	0,500	
4,800	0,480	
52,607	4,307	

4,200	0,140	
17,446	1,633	
32,180	1,114	
6,000	0,600	
1,152	0,048	
4,150	0,690	

	Итого за _Завтрак	550	20,209	44,047	69,659	714,532	0,309	34,082	9,900	0,958	99,371	257,108
--	--------------------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День/неделя: Четверг-1

		<i>Завтрак</i>										
75 Л, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	215	16,895	15,104	34,429	371,420	0,030	10,000	61,801	2,596	16,000	11,000
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000
7	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
	Итого за _Завтрак	570	24,335	20,624	75,770	620,802	0,128	21,000	100,801	3,318	142,994	106,240

День/неделя: Пятница-1

		<i>Завтрак</i>										
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
23	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,03	1,27	22,90	1,94	13,50	149,63
24	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,120	10,200	32,100	0,189	39,000	84,000
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
	Итого за _Завтрак	580	25,675	22,677	81,088	632,750	0,299	16,770	60,000	2,793	89,584	315,180

День/неделя: Понедельник-2

		<i>Завтрак</i>										
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
65Л/69Л	Рыба, тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,086	2,170	316,000	3,551	42,860	205,700
3/1/11/2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	0,110		32,000	0,340	7,782	100,035
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000
49	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500
	Итого за _Завтрак	540	24,347	23,798	84,915	651,216	0,301	5,380	363,530	4,398	196,875	454,635

<i>65,128</i>	<i>4,225</i>	
---------------	--------------	--

9,000	2,200	
3,670	0,100	
4,400	0,853	
9,000	2,200	
4,800	0,480	
30,870	5,833	

4,200	0,140	
21,30	2,23	
28,000	1,000	
4,150	0,690	
6,330	0,500	
4,800	0,480	
68,780	5,040	

4,200	0,140	
54,290	1,000	
32,540	0,671	
30,870	0,990	
3,600	0,360	
125,500	3,161	

День/неделя: Вторник-2												
<i>Завтрак</i>												
59Л	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,060	0,000	28,370	0,871	11,730	42,700
9М	Сосиски/ Сардельки	60	6,600	14,300	0,200	156,600	5,000			1,600	2,100	12,000
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
329	Соус красный основной	25	0,650	1,200	2,100	22,000	0,005	0,590	6,000	0,350	3,970	5,560
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000
Итого за _Завтрак		635	18,602	21,721	84,222	611,523	5,182	15,890	34,370	3,484	62,054	117,310

День/неделя: Среда-2												
<i>Завтрак</i>												
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650
284	Печень тушенная	60	17,267	6,964	30,852	256,379	0,034	1,27	22,9	0,9984	13,5	149,63
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,8	8,3	43,1	286,7	0,21		27,5	1,8	14	180
47	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	15	1,100	1,5	11,200	62,600			0,2	3,5	0,400	1,700
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
Итого за _Завтрак		525	33,081	18,010	118,777	772,121	0,331	6,570	50,600	6,961	56,154	377,380

День/неделя: Четверг-2												
<i>Завтрак</i>												
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400
9	Тефтели куриные	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,053	0,440	3,290	1,272	8,850	104,870

7,470	0,750	
3,000	6,000	
4,200	0,140	
2,880	0,120	
4,150	0,690	
4,800	0,480	
9,000	2,200	
35,500	10,380	

4,200	0,140	
4,150	0,690	
21,3	2,23	
120	4	
0,800	1,800	
4,800	0,480	
155,250	9,340	

4,200	0,140	
50,280	5,800	

10	Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,060	0,000	28,370	0,871	11,730	42,700
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
329	Соус красный основной	25	0,650	1,200	2,100	22,000	0,005	0,590	6,000	0,350	3,970	5,560
	Итого за _Завтрак	565	20,203	16,790	83,890	569,330	0,205	6,330	37,660	3,156	52,804	199,180

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	200	5,018	8,542	35,440	239,320	0,095	0,910	52,190	0,174	127,000	149,260
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000
	Итого за _Завтрак	555	16,476	17,606	83,378	563,400	0,228	12,420	106,720	0,896	377,744	353,260

7,470	0,750	
4,150	0,690	
4,800	0,480	
2,880	0,120	
73,780	7,980	

35,440	0,770	
30,870	0,990	
3,670	0,100	
4,800	0,480	
9,000	2,200	
83,780	4,540	


