

**ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА**

Согласовано:

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

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

**П. ОРЛОВСКИЙ**

День/неделя: Понедельник-1				
	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
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	7,900	2,700	
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990	
20	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000		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			16,000	11,000	9,000	2,200	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,538</b>	<b>18,314</b>	<b>78,068</b>	<b>610,260</b>	<b>28,129</b>	<b>13,610</b>	<b>60,530</b>	<b>0,622</b>	<b>190,144</b>	<b>183,000</b>	<b>52,570</b>	<b>6,390</b>	
<b>День/неделя: Вторник-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
70 Л	Омлет натуральный	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667		75,473	190,308	32,877	2,334	
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140	
7	Чай с сахаром	200	0	0	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	0,058		5,000		8,830	35,500	6,330	0,500	
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>18,388</b>	<b>17,096</b>	<b>74,732</b>	<b>526,545</b>	<b>0,305</b>	<b>22,393</b>	<b>162,667</b>	<b>0,662</b>	<b>111,298</b>	<b>272,448</b>	<b>52,607</b>	<b>4,307</b>	
<b>День/неделя: Среда-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
25	Салат из свеклы отварной	60	0,520	0,040	1,960	10,400	0,005	1,900	0,570		16,000	17,950	9,100	0,600	
34	Котлеты московские	80	10,880	36,560	8,945	372,800	0,074	2,066	7,500		19,397	106,264	17,446	1,633	
13	Картофель отварной	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280			45,620	96,070	32,180	1,114	
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	
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	1,152	0,048	
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,909</b>	<b>43,967</b>	<b>67,719</b>	<b>700,932</b>	<b>0,292</b>	<b>33,982</b>	<b>10,470</b>	<b>0,918</b>	<b>111,371</b>	<b>262,658</b>	<b>70,028</b>	<b>4,685</b>	
<b>День/неделя: Четверг-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	9,000	2,200	
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000	3,670	0,100	
7	Чай с сахаром	200	0	0	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			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
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24,335</b>	<b>20,624</b>	<b>75,770</b>	<b>620,802</b>	<b>0,128</b>	<b>21,000</b>	<b>100,801</b>	<b>3,318</b>	<b>142,994</b>	<b>106,240</b>	<b>30,870</b>	<b>5,833</b>

**День/неделя: Пятница-1**

***Завтрак***

4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
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	21,30	2,23
24	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,120	10,200	32,100	0,189	39,000	84,000	28,000	1,000
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500	6,330	0,500
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,675</b>	<b>22,677</b>	<b>81,088</b>	<b>632,750</b>	<b>0,299</b>	<b>16,770</b>	<b>60,000</b>	<b>2,793</b>	<b>89,584</b>	<b>315,180</b>	<b>68,780</b>	<b>5,040</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

***Завтрак***

4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
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	54,290	1,000
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	32,540	0,671
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990
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
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24,347</b>	<b>23,798</b>	<b>84,915</b>	<b>651,216</b>	<b>0,301</b>	<b>5,380</b>	<b>363,530</b>	<b>4,398</b>	<b>196,875</b>	<b>454,635</b>	<b>125,500</b>	<b>3,161</b>

**День/неделя: Вторник-2**

***Завтрак***

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	7,470	0,750
9М	Сосиски/ Сардельки	60	6,600	14,300	0,200	156,600	5,000			1,600	2,100	12,000	3,000	6,000
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/ салат из квашеной капусты	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
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	2,880	0,120
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
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			16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18,602</b>	<b>21,721</b>	<b>84,222</b>	<b>611,523</b>	<b>5,182</b>	<b>15,890</b>	<b>34,370</b>	<b>3,484</b>	<b>62,054</b>	<b>117,310</b>	<b>35,500</b>	<b>10,380</b>

<b>День/неделя: Среда-2</b>															
<i>Завтрак</i>															
4	Овощи соленые(огурцы/помидоры/салат из квашеной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140	
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690	
284	Печень тушенная	60	17,267	6,964	30,852	256,379	0,034	1,27	22,9	0,9984	13,5	149,63	21,3	2,23	
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,8	8,3	43,1	286,7	0,21		27,5	1,8	14	180	120	4	
47	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	15	1,100	1,5	11,200	62,600			0,2	3,5	0,400	1,700	0,800	1,800	
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	
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>33,081</b>	<b>18,010</b>	<b>118,777</b>	<b>772,121</b>	<b>0,331</b>	<b>6,570</b>	<b>50,600</b>	<b>6,961</b>	<b>56,154</b>	<b>377,380</b>	<b>155,250</b>	<b>9,340</b>	

<b>День/неделя: Четверг-2</b>															
<i>Завтрак</i>															
32	Винегрет	60	0,830	0,50	3,75	2,79	0,02	2,260	72,9	1,600	12,120	21,420	9,660	0,420	
9	Тефтели куриные	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,053	0,440	3,290	1,272	8,850	104,870	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	7,470	0,750	
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690	
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	
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	2,880	0,120	
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,213</b>	<b>17,170</b>	<b>83,740</b>	<b>548,120</b>	<b>0,201</b>	<b>6,590</b>	<b>110,560</b>	<b>4,716</b>	<b>60,924</b>	<b>208,200</b>	<b>79,240</b>	<b>8,260</b>	

<b>День/неделя: Пятница-2</b>															
<i>Завтрак</i>															
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	35,440	0,770	
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990	
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000	3,670	0,100	
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			16,000	11,000	9,000	2,200	
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,476</b>	<b>17,606</b>	<b>83,378</b>	<b>563,400</b>	<b>0,228</b>	<b>12,420</b>	<b>106,720</b>	<b>0,896</b>	<b>377,744</b>	<b>353,260</b>	<b>83,780</b>	<b>4,540</b>	