

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Начальник Управления образования

Орловского района

С. В. Пустоварова



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреэва



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ ФЕНИЛКЕТОНУРИИ

НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

5-11 классы

П. ОРЛОВСКИЙ

неделя: Понедельник-1

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша вязкая из рисовойой крупы с маслом (на воде)	200,00	4,80	11,00	33,80	1,50	0,34	0,05	0,30	27,34	124,00	44,60	1,40		
Какао на низкобелковом молоке	200,00	1,96	6,80	40,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,48	17,34	4,99	1,41		
Хлеб низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
Сыр безбелковый	15,00	0,00	3,45	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
Итого за Завтрак	545,00	9,44	29,20	107,81	1,67	10,34	0,09	1,07	48,82	189,74	98,19	2,25		
Обед														
Огурцы свежие	60,00	0,42	0,06	1,14	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	7,90	0,30		
Свекольник вегетарианский со сметаной	250,00	2,30	4,60	17,40	0,01	12,50	0,00	0,00	90,50	20,70	91,30	1,50		
Котлеты капустные	100,00	4,40	9,24	17,45	0,03	2,77	0,02	0,10	30,13	44,80	18,63	0,60		
Рагу из овощей	150,00	3,53	12,70	2,29	0,09	15,37	0,07	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200,00	0,00	0,00	31,40	0,01	3,60	0,20	0,00	32,48	48,72	10,00	0,60		
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого за Обед	800,00	12,89	27,04	89,44	0,20	38,44	0,29	2,53	235,60	232,31	154,09	5,10		
Всего за Понедельник-1	1345,00	22,33	56,24	197,25	1,86	48,78	0,38	3,60	284,42	422,05	252,28	7,35		
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
Плов с фруктами	240,00	5,91	10,54	55,00	0,09	11,35	0,00	0,00	22,50	15,40	12,00	3,05		
Кофейный напиток с молоком безбелковым	200,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,10	0,50	0,30		
Хлеб низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
Печенье безбелковое (в ассортименте)	50,00	0,50	7,00	33,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		

Итого за _Завтрак	520,00	7,59	24,99	113,51	708,72	0,11	11,35	0,04	0,37	30,40	35,90	19,10	3,59
Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65,00	0,80	6,40	5,90	94,00	0,10	4,20	0,00	0,09	19,02	20,70	9,90	0,96
Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250,00	0,40	5,00	11,30	91,80	0,05	3,25	1,30	0,50	15,50	31,00	9,25	0,50
Котлеты свекольные с соусом	120,00	4,08	9,24	24,04	194,00	0,03	2,77	0,02	0,10	30,13	44,80	18,63	0,60
Пюре картофельное без молока	150,00	2,90	4,40	23,00	142,50	0,15	21,00	0,04	0,19	19,56	80,30	29,65	1,20
Сок в ассортименте	200,00	2,00	0,12	20,20	92,00	0,01	4,00	0,00	0,20	17,00	14,00	8,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	825,00	12,42	25,60	104,20	706,26	0,38	35,22	1,36	1,44	110,41	233,20	85,43	5,10
Всего за Вторник-1	1345,00	20,01	50,59	217,71	1414,98	0,49	46,57	1,40	1,81	140,81	269,10	104,53	8,69

День/неделя: Среда-1													
Завтрак													
Котлеты из риса с повидлом	170,00	5,03	7,40	47,60	318,80	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	7,80	5,20	9,70	0,90
Хлеб низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	45,72	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	500,00	8,01	15,45	93,81	585,52	0,14	13,52	0,04	0,78	46,68	83,89	140,41	2,93

День/неделя: Четверг-1													
Обед													
Салат из соленых огурцов с зеленым луком	90,00	0,75	3,02	1,65	50,40	0,14	6,30	0,00	0,41	30,57	20,85	12,60	0,06
Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250,00	1,90	6,10	12,50	111,00	0,10	34,30	2,00	0,00	67,90	14,00	69,00	1,10
Кабачки фаршированные овощами	200,00	3,82	21,30	9,86	252,00	0,06	16,10	0,00	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200,00	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,60	0,00	0,38	23,40	23,40	17,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за Обед	800,00	11,85	32,64	78,19	668,84	0,38	74,30	2,00	1,79	247,53	201,27	143,52	4,58
Всего за Среда-1	1300,00	19,86	48,09	172,00	1254,36	0,52	87,82	2,04	2,57	294,21	285,16	283,93	7,51

Завтрак

Горшки пшеничные	180,00	5,40	9,40	31,70	233,50	0,18	0,07	9,20	0,47	23,36	126,90	49,72	1,51
Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80,00	4,31	2,18	4,64	47,30	0,04	7,68	0,01	1,80	19,14	48,96	16,13	0,64
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	45,72	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Итого за Завтрак	590,00	12,46	19,55	82,35	548,52	0,28	17,78	9,25	3,04	68,60	227,06	115,85	3,27

Обед

Винегрет овощной с растительным маслом	60,00	1,00	3,10	5,30	70,00	0,06	7,95	0,00	0,00	20,13	28,10	11,70	0,53
Рассольник домашний	250,00	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,50
Каша пшеничная рассыпчатая	200,00	8,55	11,40	49,03	333,75	0,04	0,00	0,00	0,25	35,56	175,00	62,70	2,01
Котлеты капустные с соусом	125,00	4,40	9,24	17,45	184,00	0,03	2,77	0,02	0,10	30,13	44,80	18,63	0,60
Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200,00	0,70	0,30	24,70	117,00	0,00	15,00	0,00	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	875,00	18,79	27,88	128,74	885,71	0,17	33,12	0,03	0,71	152,52	313,10	142,93	5,58
Всего за Четверг-1	1465,00	31,25	47,43	211,09	1434,23	0,44	50,90	9,28	3,75	221,12	540,16	258,78	8,85

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

Каша вязкая пшеничная с тыквой на воде с сахаром	200,00	5,42	10,15	34,62	248,00	0,29	0,96	0,80	0,33	25,60	129,40	46,68	1,51
Какао на низкобелковом молоке	200,00	1,96	6,80	40,00	168,75	0,10				6,48	17,34	4,99	1,41
Печенье безбелковое (в ассортименте)	50,00	0,50	7,00	33,50	198,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	45,72	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Итого за Завтрак	580,00	10,56	31,90	139,13	822,97	0,45	10,96	0,84	1,10	47,08	195,14	100,27	3,76

Обед

Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60,00	1,05	3,70	5,50	59,70	0,05	7,80	0,00	1,60	68,37	78,40	11,20	0,45
Щи из свежей капусты	250,00	1,80	5,20	10,00	92,00	0,50	18,48	1,70	0,00	896,50	154,50	21,20	0,83
Икра из кабачков	60,00	0,50	2,40	3,30	40,00	0,10	33,10	0,00	0,00	109,00	79,10	136,70	3,70
Картофель отварной	200,00	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	20,50	61,00	33,00	1,20
Кисель витаминизированный	200,00	0,24	0,00	33,80	132,00	0,00	6,00	0,00	0,18	18,00	6,42	4,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	810,00	8,83	12,34	96,06	527,86	0,84	87,13	1,70	2,29	1121,57	421,82	216,10	8,02
Всего за Пятница-1	1390,00	19,39	44,24	235,19	1350,83	1,29	98,09	2,54	3,39	1168,65	616,96	316,37	11,78

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

Омлет белковый паровой	100,00	7,90	7,56	3,16	112,28	0,06	0,78	0,13		98,95	148,08	14,28	1,26
Хлеб низкобелковый	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Сыр безбелковый	30,00	6,90	8,70		105,90	0,01	0,48	0,08	0,00	30,00	162,00	15,00	0,33
Кофейный напиток с молоком безбелковым	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,10	0,50	0,30
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за Завтрак	500,00	21,24	26,05	64,61	573,38	0,17	11,26	0,25	1,05	154,05	404,78	86,78	4,37

Обед

Помидоры свежие	60,00	0,60	0,20	0,20	14,40	-	15,15	0,00	0,20	18,40	12,00	15,75	0,60
Суп картофельный	250,00	2,30	2,80	16,87	114,00	0,10	12,00	0,00	1,30	30,45	77,70	31,40	1,20
Котлеты свекольные с соусом	120,00	4,08	9,24	24,04	194,00	0,03	2,77	0,02	0,10	30,13	44,80	18,63	0,60
Пюре картофельное без молока	150,00	2,90	4,40	23,00	142,50	0,15	21,00	0,04	0,19	19,56	80,30	29,65	1,20
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200,00	0,00	0,00	35,40	140,00	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	820,00	12,12	17,08	119,27	696,86	0,33	51,32	0,06	2,15	132,94	276,60	145,03	5,44
Всего за Понедельник-2	1320,00	33,36	43,13	183,88	1270,24	0,50	62,58	0,31	3,20	286,99	681,38	231,81	9,81

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

Каша вязкая из пшенной крупы с маслом на воде	200,00	4,80	11,00	33,80	253,80	1,50	0,34	0,05	0,30	27,34	124,00	44,60	1,40
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	7,80	5,20	9,70	0,90

низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	45,72	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	530,00	7,78	19,05	80,01	520,52	1,56	13,24	0,09	1,08	50,14	177,60	102,90	3,14

Обед

Салат из свеклы с растительным маслом	90,00	1,10	8,67	7,61	101,08	0,14	4,96	0,00	0,00	241,20	141,92	26,39	1,25
Суп с рисом	250,00	4,90	5,33	19,93	144,43	0,02	2,83	0,00	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
Кабачки фаршированные овощами	200,00	3,82	21,30	9,86	252,00	0,06	16,10	0,00	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200,00	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	18,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за Обед	800,00	14,92	37,46	98,48	775,79	0,28	41,89	0,00	3,63	417,74	429,14	110,52	6,18
Всего за Вторник-2	1330,00	22,70	56,51	178,49	1296,31	1,84	55,13	0,09	4,71	467,88	606,74	213,42	9,32

День/неделя: Среда-2

Завтрак

Запеканка из пшена с маслом	240,00	8,69	17,06	53,74	403,20	0,17	0,02	0,01	1,90	46,80	168,60	56,76	2,11
Чай с молоком и сахаром	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб низкобелковый	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Масло сливочное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,08	0,22	4,80	6,00	0,00	0,04
Итого за _Завтрак	500,00	12,61	33,35	89,66	708,16	0,25	1,35	0,09	2,48	187,40	309,80	82,16	3,80

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,57	3,60	1,80	42,36	0,02	5,66	0,00	0,30	16,30	18,06	9,90	0,46
Суп крестьянский	250,00	1,90	2,70	12,11	85,75	0,10	8,25	0,02	0,30	26,70	56,00	24,90	0,50
Рагу из овощей	150,00	3,53	12,70	2,29	202,86	0,09	15,37	0,07	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
Котлеты морковные запеченные	195,00	6,58	10,64	27,22	230,96	0,15	8,67	0,04		139,34	160,95	72,32	1,64
Сок в ассортименте	200,00	2,00	0,12	20,20	92,00	0,01	4,00	0,00	0,20	17,00	14,00	8,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	895,00	16,82	30,20	83,38	745,89	0,41	41,95	0,13	3,23	271,63	358,70	141,38	5,30
Всего за Среда-2	1395,00	29,43	63,55	173,04	1454,05	0,66	43,30	0,22	5,71	459,03	668,50	223,54	9,10

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

Запеканка из картофеля	200,00	11,90	9,47	52,80	278,76	0,39	21,84	0,05	0,85	180,38	554,40	128,95	6,85
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00*	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб низкобелковый	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Масло сливочное	7,00	0,06	5,08	0,09	46,20	0,00	0,00	0,03	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	527,00	15,11	15,27	98,55	527,72	0,45	31,87	0,08	1,62	206,48	605,60	178,95	7,97

Обед

Винегрет с зеленым луком	90,00	5,25	9,30	4,50	112,65	0,05	5,33	0,00	4,05	34,65	91,95	17,55	0,75
Рассольник домашний	250,00	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,50
Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200,00	0,40	5,00	11,30	92,00	0,05	3,25	1,30	0,50	15,50	31,00	9,25	0,50
Кисель из ягод витаминизированный	200,00	0,16	0,08	27,50	11,36	0,01	14,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за Обед	800,00	12,57	19,82	81,12	438,21	0,17	29,98	1,30	5,29	110,45	213,45	83,00	3,75
Всего за Четверг-2	1327,00	27,68	35,09	179,67	965,93	0,62	61,85	1,38	6,91	316,93	819,05	261,95	11,72

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200,00	5,42	10,15	34,62	248,00	0,29	0,96	0,80	1,47	25,60	129,40	46,68	1,51
Кофейный напиток с молоком безбелковым	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,10	0,50	0,30
Хлеб низкобелковый	20,00	1,10	0,20	9,88	45,72	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Печенье безбелковое (в ассортименте)	50,00	0,50	7,00	33,50	198,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	570,00	8,52	17,85	114,00	648,22	0,35	10,96	0,80	2,13	39,10	174,90	95,78	2,63

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,57	3,60	1,80	42,36	0,02	5,66	0,00	0,30	16,30	18,06	9,90	0,46
Свекольник вегетарианский	250,00	2,30	4,60	17,40	117,00	0,01	12,50	0,00	0,00	90,50	20,70	91,30	1,50
Каша пшеничная рассыпчатая	200,00	8,55	11,40	49,03	333,75	0,04	0,00	0,00	0,25	35,56	175,00	62,70	2,01
Котлеты капустные с соусом сметанным	125,00	4,40	9,24	17,45	184,00	0,03	2,77	0,02	0,10	30,13	44,80	18,63	0,60

