

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Начальник Управления образования
Орловского района

С. В. Пустоварова



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дресва



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД 1-4 класс

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за _Завтрак	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570	13,050	0,056	1,330	831,170	724,390	201,460	6,150
Обед													
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3
Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	780	26,610	25,540	51,880	643,660	0,400	21,370	0,275	3,460	283,490	372,940	111,560	5,800
Всего за Понедельник-1	1380	58,440	59,840	126,520	1368,860	0,970	34,420	0,331	4,790	###	1097,330	313,020	11,950
День/неделя: Вторник-1													
_Завтрак													
Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за _Завтрак	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200	8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390
Обед													

Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
Суп с рисовой крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4		7,2	70,4	40,08	17,68	0,64
Печень говяжья тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	755	33,690	38,880	71,900	795,610	0,970	95,340	5,530	11,040	232,350	533,980	110,160	12,430
Всего за Вторник-1	1245	51,610	60,470	113,980	1226,000	1,170	104,140	5,665	11,840	465,830	846,080	195,960	15,820

День/неделя: Среда-1

Завтрак													
Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190	14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

Обед

Салат из отварной моркови	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
Рулет мясной	105	17,64	8,9	7,31	179,9	0,08				18	186,01	25,01	2,77
Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	675	24,790	19,820	49,250	486,880	0,230	24,100	0,050	2,730	117,280	383,490	93,310	6,470
Всего за Среда-1	1300	46,940	39,680	119,030	1051,430	0,420	38,500	0,161	3,800	422,700	669,060	170,510	11,820

День/неделя: Четверг-1

Завтрак													
Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
Морковь отварная с р м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05

Хлеб с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за _Завтрак	470	18,850	22,940	48,240	470,840	0,930	8,940	0,450	1,770	234,420	442,220	106,330	6,370

Обед

Винегрет овощной растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	800	19,590	12,810	87,090	582,000	0,250	55,830	0,009	3,030	196,400	394,490	143,130	5,020
Всего за Четверг-1	1270	38,440	35,750	135,330	1052,840	1,180	64,770	0,459	4,800	430,820	836,710	249,460	11,390

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
Биточки из говядины соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
Кофейный напиток молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за _Завтрак	470	19,500	18,490	58,470	512,150	0,290	7,930	0,643	4,860	258,640	391,060	172,920	27,240

Обед

Салат из свеклы растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83
Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,3	35,2	176,8	24,8	1,76
Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3

Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	785	23,000	22,420	70,810	584,240	0,430	0,160	2,190	378,030	430,130	108,060	6,230
Всего за Пятница-1	1255	42,500	40,910	129,280	1096,390	0,720	0,803	7,050	636,670	821,190	280,980	33,470
День/неделя: Понедельник-2												
Завтрак												
Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	129,8	201,9	90,3	2,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	528	300	21	0,6
Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	152,2	124,6	21,3	0,48
Итого за Завтрак	490	28,040	29,800	52,430	586,260	0,320	3,320	0,080	819,200	668,900	142,600	5,020
Обед												
Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	-18,4	12	15,75	0,6
Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	95,8	143,7	26	1,1
Бефстроганов из отварного мяса	107	14,6	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	0,04	17,36	150,92	17,91	2,09
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	18,9	14,6	29,7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	657	20,240	21,820	51,610	505,420	0,300	26,560	0,302	159,660	363,620	99,360	5,530
Всего за Понедельник-2	1147	48,280	51,620	104,040	1091,680	0,620	29,880	0,382	978,860	1032,520	241,960	10,550
День/неделя: Вторник-2												
Завтрак												
Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	122,42	108,22	31	0,88
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак	500	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164	13,520	0,086	147,420	183,820	92,700	3,620
Обед												
Салат из свеклы растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	174,2	102,5	19,06	0,9
Суп картофельный фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	42,68	137,78	38,25	1,83

100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
805	27,150	25,520	87,340	730,780	0,555	91,950	5,800	5,790	352,010	723,650	100,030	14,500
1305	46,770	41,480	163,520	1270,580	0,719	105,470	5,886	7,060	499,430	907,470	192,730	18,120

День/неделя: Среда-2

Завтрак												
80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	-67,8	54,7	12,2	0,9
40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
470	21,720	12,390	39,580	346,730	0,270	7,970	0,093	0,980	142,120	374,160	71,800	3,630

Обед

60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71	35,9	1
90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
790	26,010	24,060	83,280	643,160	0,460	34,460	0,501	1,490	281,600	507,360	185,900	6,800
1260	47,730	36,450	122,860	989,890	0,730	42,430	0,594	2,470	423,720	881,520	257,700	10,430

День/неделя: Четверг-2

Завтрак												
210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6

Итого за _Завтрак	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490	14,560	0,065	1,490	243,650	389,960	136,250	4,830
Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	* 0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	720	28,830	16,790	85,640	604,520	0,680	8,050	0,240	1,360	249,700	518,330	156,160	7,310
Всего за Четверг-2	1270	125,570	33,690	167,080	1133,320	1,170	22,610	0,305	2,850	493,350	908,290	292,410	12,140

Обед

Итого за _Завтрак	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
Свекольник без картофеля со сметаной	250	2,18	3,63	12,11	89,85	0,045	13,19	0,01	0	58,05	66,62	35,16	1,71
Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32	124,4	16,0	2
Капуста тушеная	150	3	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91	20,85	1,2
Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед	780	27,77	23,98	63,40	711,48	0,21	28,36	0,17	0,89	250,04	364,59	77,92	7,29
Всего за Пятница-2	1280	53,23	40,66	127,75	1218,90	0,43	45,32	0,20	1,95	421,34	707,31	178,27	12,20
Итого	559,51	559,51	440,55	1309,39	11499,89	8,12	598,64	14,79	49,43	5887,38	8707,48	2373,00	147,89

Завтрак

Итого за _Завтрак	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910
Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за _Завтрак	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910

Обед