

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  
ОСНОВНОЕ (12 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
<b>Итого:</b>	<b>555,0</b>	<b>18,7</b>	<b>18,5</b>	<b>64,3</b>	<b>644,6</b>	
Обед — 70 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 Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>830,0</b>	<b>25,8</b>	<b>30,0</b>	<b>108,7</b>	<b>817,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1385,0</b>	<b>44,5</b>	<b>48,5</b>	<b>172,9</b>	<b>1461,8</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>15,84</b>	<b>15,97</b>	<b>105,29</b>	<b>659,48</b>	
Обед — 70 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	0,57	2,67	2,31	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
<b>Итого:</b>	<b>800,0</b>	<b>23,9</b>	<b>29,4</b>	<b>125,0</b>	<b>843,5</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1350,0</b>	<b>39,8</b>	<b>45,4</b>	<b>230,3</b>	<b>1503,0</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>550,0</b>	<b>22,8</b>	<b>20,9</b>	<b>56,3</b>	<b>552,7</b>	
Обед — 70 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
	<b>Итого:</b>	<b>820,0</b>	<b>28,28/22,04</b>	<b>29,55/41,36</b>	<b>83,65/82,54</b>	<b>727,39/804,39</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1370,0</b>	<b>46,68/40,44</b>	<b>44,55/56,36</b>	<b>168,95/167,84</b>	<b>1280,09/1357,09</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>570,0</b>	<b>16,3</b>	<b>17,9</b>	<b>91,0</b>	<b>596,1</b>	
Обед — 70 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
5	Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>800,0</b>	<b>37,5</b>	<b>18,9</b>	<b>127,6</b>	<b>823,9</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1370,0</b>	<b>53,9</b>	<b>36,9</b>	<b>218,6</b>	<b>1420,0</b>	
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	1,02	3	5,08	51,42	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
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>17,2</b>	<b>17,9</b>	<b>60,2</b>	<b>608,2</b>	
Обед — 70 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	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>830,0</b>	<b>35,4</b>	<b>21,4</b>	<b>130,6</b>	<b>856,8</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1380,0</b>	<b>52,6</b>	<b>39,3</b>	<b>190,8</b>	<b>1465,0</b>	

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
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>17,0</b>	<b>18,3</b>	<b>80,1</b>	<b>600,8</b>	
Обед — 70 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 Макароны 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
<b>Итого:</b>	<b>810,0</b>	<b>27,0</b>	<b>26,7</b>	<b>116,2</b>	<b>822,8</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1360,0</b>	<b>44,0</b>	<b>45,0</b>	<b>196,2</b>	<b>1423,5</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>15,88</b>	<b>15,81</b>	<b>83,91</b>	<b>571,68</b>	
Обед — 70 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
<b>Итого:</b>	<b>860,0</b>	<b>28,2</b>	<b>24,0</b>	<b>120,3</b>	<b>814,2</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1410,0</b>	<b>44,1</b>	<b>39,8</b>	<b>204,3</b>	<b>1385,9</b>	
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
<b>Итого:</b>	<b>555,0</b>	<b>19,8</b>	<b>19,0</b>	<b>87,4</b>	<b>580,4</b>	
Обед — 70 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 Макароны 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 Компот из свежих плодов	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>800,0</b>	<b>20,9</b>	<b>30,2</b>	<b>110,8</b>	<b>812,2</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1355,0</b>	<b>40,7</b>	<b>49,2</b>	<b>198,2</b>	<b>1392,6</b>	

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
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,8</b>	<b>67,0</b>	<b>702,2</b>	
Обед — 70 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
<b>Итого:</b>	<b>830,0</b>	<b>34,2</b>	<b>23,5</b>	<b>122,9</b>	<b>839,9</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1380,0</b>	<b>55,2</b>	<b>42,2</b>	<b>189,9</b>	<b>1542,0</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>20,51</b>	<b>23,42</b>	<b>91,74</b>	<b>664,28</b>	
Обед — 70 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
<b>Итого:</b>	<b>810,0</b>	<b>24,9</b>	<b>19,8</b>	<b>114,9</b>	<b>833,7</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1360,0</b>	<b>45,4</b>	<b>43,2</b>	<b>206,6</b>	<b>1498,0</b>	