

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

(1-4 классы)

1 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	40,52	250,00	6,88	5,68	22,33	167,78	26
2	Сыр порционный	15,20	15,00	3,50	4,40	0,00	53,75	19
3	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	15,00	50,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
5	Кофейный напиток	15,00	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
	Итого	89,72	555,00	21,47	21,48	88,04	711,01	
2 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Омлет натуральный	50,00	150,00	9,00	13,05	9,85	298,50	33
2	Горошек зеленый консервированный	19,72	40,00	1,20	0,11	2,40	14,80	12
3	Сдоба обыкновенная	11,00	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
4	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп

5	Чай с сахаром	5,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
	Итого	89,72	480,00	17,94	17,45	65,62	600,03	
3 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	41,72	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
2	Картофельное пюре	15,00	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3	Салат из квашенной капусты/салат из белокочанной капусты	9,00	60,00	1,02/ 0,72	3/5,4	5,08/4,02	51,42/ 67,14	4/42
4	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с сахаром	5,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
6	Кондитерское изделие	15,00	20,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
	Итого	89,72	570,00	20,95/ 20,65	25,15/ 27,55	85,94/ 84,88	795,39/ 811,11	
4 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Котлеты московские	43,72	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2	Макаронные изделия отварные	12,00	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
3	Салат из отварной свеклы/салат из свежих помидоров и огурцов	15,00	60,00	0,78/ 0,57	2,7/ 3,65	4,56/1,83	45,66/ 42,36	16/41
4	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Кофейный напиток	15,00	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42

	Итого	89,72	530,00	22,77/ 22,56	23,16/ 24,11	92,97/ 90,24	709,54/ 706,24	
5 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Гуляш	38,72	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
2	Картофельное пюре	13,00	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3	Салат из квашенной капусты/салат из сырых овощей	12,00	60,00	1,02/0,66	3,0/3,63	5,08/2,27	51,42/44,34	4/43
4	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с лимоном	7,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
6	Кондитерское изделие	15,00	20,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
	Итого	89,72	560,00	21,9/ 21,54	24,65/ 25,28	84,02/ 81,21	759,98/ 748,9	
6 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Плов из мяса птицы	58,72	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
2	Салат из квашенной капусты/салат из белокочанной капусты	9,00	60,00	1,02/ 0,72	3/5,4	5,08/4,02	51,42/ 67,14	4/42
3	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Чай с лимоном	7,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
5	Сдоба обыкновенная	11,00	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41

	Итого	89,72	550,00	26,56/ 26,26	21,39/ 23,79	81,85/ 80,79	653,85/ 669,57	
7 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Ёжики куриные	37,00	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
2	Каша рассыпчатая гречневая	13,00	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
3	Икра кабачковая консервированная	9,72	60,00	2,64	5,34	4,62	71,40	12
4	Сдоба обыкновенная	11,00	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
5	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Кофейный напиток	15,00	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
	Итого	89,72	590,00	27,15	25,33	116,76	797,03	
8 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Каша жидкая молочная рисовая	52,72	250,00	12,75	8,13	35,50	279,63	13
2	Масло порциями	11,00	10,00	0,10	8,20	0,10	74,80	20
3	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Чай с лимоном	7,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
5	Фрукты (яблоки)	15,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	17
	Итого	89,72	600,00	17,99	17,85	71,70	533,81	
9 день								

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Котлеты московские	45,72	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2	Каша рассыпчатая перловая	12,00	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	2
3	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежих помидоров и огурцов	15,00	60,00	1,82/ 0,57	0,12/ 3,65	3,9/1,83	24/42,36	41
4	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с лимоном	7,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
6	Кондитерское изделие	6,00	20,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
	Итого	89,72	550,00	26,32/ 25,07	25,9/ 29,43	101,1/ 99,03	864,88/ 883,24	
10 день								
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Каша молочная "Дружба"	50,52	250,00	11,91	12,70	36,89	340,54	34
2	Сыр порционный	15,20	15,00	3,50	4,40	0,00	53,75	19
3	Хлеб пшеничный йодированный	4,00	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Чай с сахаром	5,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
5	Фрукты (яблоки)	15,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	Итого	89,72	605,00	19,05	18,62	72,79	572,57	