

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф. Бабкина

16 сентября 2024 года

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ОАО "Рынок" Орловского района

Н.А. Дреева

16 сентября 2024 года

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

С 5.11.2024 ПО 28.12.2024

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р						
1 Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	8,000	6,000	30,000	123,442	40
2 Какао с молоком	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
3 Масло порциями	10,00	0,080	7,250	0,130	66,090	20
4 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
5 Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000	28
Итого	600,00	15,538	18,314	78,068	544,170	
обед-90р.						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2 Сосиски, сардельки	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3 Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	10
4 Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
Итого:	740,00	23,33	26,95	101,89	750,91	
Итого за день	1340,00	38,86	45,26	179,96	1295,08	

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р						
1 Омлет натуральный	150,00	9,930	13,317	17,477	229,800	70 Л
2 Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
3 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
4 Сдоба обыкновенная	40,00	3,598	2,539	21,814	124,363	18
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
Итого	490,00	18,388	17,096	74,732	526,545	
Обед 90 руб						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2 Тефтели	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3 Каша гречневая рассыпчатая	150,00	4,00	0,90	44,80	208,80	10
4 Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого	760,00	22,55	20,56	132,62	818,73	
Итого за день	1250,00	40,94	37,66	207,35	1345,28	

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р						
1 Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4

2	Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,800	34
3	Картофель отварной	150,00	3,395	5,481	21,109	140,370	13
4	Хлеб йодированный	40,00	3,800	1,400	25,700	130,600	49
5	Соус красный основной	10,00	0,260	0,480	0,840	8,800	329
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	540,00	20,209	44,047	69,659	714,532	

Обед 90 руб

1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Гуляш	90,00	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	770,00	19,21	17,95	89,73	608,17	
	Итого за день	1310,00	39,42	62,00	159,39	1322,70	

4 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р							
1	Каша молочная рисовая	220,00	16,895	15,104	34,429	371,420	182
2	Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
3	Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,902	7
4	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	г/п
5	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	515,00	25,035	21,724	77,170	636,402	

Обед 90 руб

1	Суп картофельный с крупой (перловая)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2	Плов из птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
5	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	750,00	37,30	13,63	125,29	765,78	
	Итого за день	1265,00	62,34	35,35	202,46	1402,18	

5 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р							
1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2	Гуляш (мясо птицы)	90,00	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3	Картофельное пюре	150,00	3,279	3,991	22,183	138,186	24
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	540,00	16,353	12,167	63,548	429,408	

Обед 90 руб

1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша пшеничная/ гречневая рассыпчатая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	760,00	34,70	19,70	128,45	838,18	
	Итого за день	1300,00	51,05	31,87	192,00	1267,59	

6 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р							

1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
2	Рыба, тушеная с овощами	100,00	10,629	10,414	11,817	183,876	65Л/69Л
3	Рис отварной/ гречка отварная/ гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4	Какао с молоком	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
5	Хлеб йодированный	30,00	2,280	0,840	15,420	78,360	49
	Итого	540,00	24,347	23,798	84,915	651,216	

Обед 90 руб

1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2	Рагу из мяса птицы	190,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	680,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого за день	1220,00	43,29	85,36	1728,51	1575,21	

7 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р							
1	Котлета куриная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2	Рис отварной/ гречка отварная/ гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
3	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	520,00	16,552	14,701	108,322	632,303	

Обед 90 руб

1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Рис отварной	150,00	3,80	5,70	38,80	222,60	3
4	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	780,00	27,35	18,75	121,90	768,87	
	Итого за день	1300,00	43,90	33,45	230,22	1401,17	

8 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак- 75р							
1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000	
2	Чай с лимоном	200,00	0,054	0,006	9,165	37,962	
3	Печень тушенная	60,00	17,267	6,964	30,852	256,379	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	9,8	8,3	43,1	286,7	
5	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	15,00	1,100	1,5	11,200	62,600	
6	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	
	Итого	525,00	33,081	18,010	118,777	772,121	

Обед 90 руб

1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Тефтели	70,00	4,37	10,49	6,36	143,81	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	750,00	20,06	23,45	107,57	733,51	

Итого за день		1275,00	53,14	41,46	226,35	1505,63	
9 день							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты	
завтрак- 75р							
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60,00	1,820	0,120	3,900	24,000		4
2 Тефтели куриные	80,00	8,601	9,769	9,668	161,407		9
3 Макароны изделия отварные	150,00	6,038	4,575	38,497	219,481		10
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96		55
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480		49
Итого	530,00	19,553	15,590	81,790	547,330		
Обед 90 руб							
1 Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00		118
2 Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	6,30	4,40	131,30		43
3 Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00		11
4 Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00		4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08		49
6 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96		55
Итого:	780,00	33,92	22,92	120,91	835,34		
Итого за день	1310,00	53,48	38,51	202,70	1382,67		
10 день							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты	
завтрак- 75р							
1 Каша молочная "Дружба"	200,00	5,018	8,542	35,440	239,320		175M
2 Какао с молоком	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600		45
3 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000		19
4 Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000		28
5 Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480		49
Итого	555,00	16,476	17,606	83,378	563,400		
Обед 90 руб							
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25		22
2 Сосиска отварная	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00		9
3 Рис отварной/ гречка отварная/ гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380		3/1/11/2
4 Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00		4
5 Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60		49
6 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60		13
7 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60		13
Итого	760,00	22,56	27,78	132,44	899,43		
Итого за день	1315,00	39,04	45,39	215,82	1462,83		