

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ ОСОШ №1

Л.Ф. Бабкина

2 сентября 2024 года



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева

2 сентября 2024 года



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА И ГОРЯЧЕГО ОБЕДА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
СО 2 СЕНТЯБРЯ ПО 14 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА**

1 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	8,00	6,00	30,00	208,00	40
2	Булочка с повидлом	85,00	5,50	16,90	30,60	224,09	6
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	525,0	16,5	24,0	91,2	580,5	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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	Какао с молоком	200,0	4,60	4,40	12,50	107,20	45
	Итого:	740,0	27,9	31,3	103,4	814,2	
	Итого за день:	1265,0	44,5	55,4	194,6	1394,7	
2 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Котлета Московская	80,00	10,88	36,56	8,95	372,80	11
2	Макароны отварные с маслом	150,00	6,04	4,58	38,50	219,48	59
3	Соус красный основной	10,00	1,30	2,40	4,20	44,00	12
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Кондитерское изделие	20,00	1,47	2,00	14,93	83,46	
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого	500,0	22,085	46,235	93,753	846,843	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	30,00	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	200,0	1,50	0,30	30,70	125,20	377
7	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	Итого:	850,0	24,3	21,1	145,2	876,3	
	Итого день:	1350,0	46,4	67,3	239,0	1723,2	
3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,00	11,88	11,30	20,90	240,75	17
2	Булочка школьная	50,00	5,33	5,58	9,30	144,83	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	10,00	2,66	2,66	0,00	36,00	19
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	550,0	22,3	20,2	57,4	548,7	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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
7	Кондитерское изделие	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	Итого:	810,0	21,4	20,6	103,7	692,5	
	Итого день:	1360,0	43,7	40,8	161,1	1241,2	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	220,00	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	20
3	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
4	Кондитерское изделие	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	гп
5	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	510,0	14,1	18,3	57,5	453,2	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	4,50	7,56	91,80	37
	Итого:	730,0	42,4	18,0	105,0	743,0	
	Итого день:	1240,0	56,5	36,3	162,5	1196,2	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							

1	Сосиска отварная	60,00	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2	Соус красный основной	20,00	0,52	0,96	1,68	17,60	33
3	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	30,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	1,44	5,30	8,60	103,80	47
5	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	500,0	14,7	14,4	55,4	538,3	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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	Кондитерское изделие	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	гп
7	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	800,0	35,8	21,2	139,7	900,8	
	Итого день:	1300,0	50,5	35,6	195,1	1439,0	
6 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	40,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4,000
2	Рыба, тушеная с овощами	90,00	9,560	9,370	10,630	165,488	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	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
5	Хлеб йодированный	40,00	2,280	0,840	15,420	78,360	49
	Итого	520,00	19,26	19,21	77,13	558,13	
Обед							
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	Кондитерское изделие	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	гп
5	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	720,0	20,0	63,1	1654,8	986,6	
	Итого день:	1240,0	22,3	63,9	1670,2	1065,0	
7 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Котлета куриная	70	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2

3	Овощи свежие (огурцы/помидоры/салат из белокочанной капусты)	40	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	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	500,00	16,55	14,70	108,32	632,30	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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
7	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	Итого:	880,0	27,8	19,2	131,7	815,9	
	Итого день:	1380,0	44,3	33,9	240,0	1448,2	
8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Сыр «Российский» (порциями)	15,00	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого:	505,0	19,7	18,8	68,7	503,8	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	5,22	7,56	91,80	30
	Итого:	730,0	25,1	28,5	87,3	710,7	
	Итого день:	1235,0	44,8	47,3	155,9	1214,5	
9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	200,00	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	100,00	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого	540,0	20,8	18,8	71,4	719,3	
Обед							
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 свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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
7	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	Итого:	880,0	34,3	23,3	130,7	882,3	
	Итого день:	1420,0	55,1	42,1	202,1	1601,6	
10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	250,00	5,018	8,542	35,440	239,320	175М
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
3	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	20
4	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	Итого	500,0	8,1	16,9	67,1	453,8	
Обед							
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	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	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
8	Кондитерское изделие	40,0	2,20	2,60	13,96	84,36	48
	Итого:	800,0	24,8	30,4	146,4	983,8	
	Итого день:	1300,0	32,9	47,3	213,5	1437,6	