

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева _____

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ЯНВАРЬ 2026 г.-МАЙ 2026 г.
ОВЗ обеды**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
2	Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
3	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,25	10,25	49,25	380,00	3/1/11/2
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной	40,00	0,45	0,04	1,40	8,00	24
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
7	Фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик)/пирожок в ассортименте	100/25/75	0,40	0,40	9,80	47,00	г/п
Итого:		870/795/845	26,83	24,47	114,42	886,31	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Котлета домашняя	80,00	10,81	11,81	18,49	199,30	40/7
3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8

	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной						
4		40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	24
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
7	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
Итого:		835/810	30,59	31,59	140,93	1034,21	

3 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	7,10	9,25	116,93	19
2	Тефтели мясные	80,00	9,90	8,09	8,13	128,21	10
3	Каша рассыпчатая (<u>гречневая,</u> рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
	свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной						
4	свеклы/винегрет овощной	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
7	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/фрукты (яблоки)	75/50/100	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
Итого		835/810/860	32,94	34,50	132,77	1037,68	

4 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	1,97	2,73	14,58	90,75	18
2	Плов из мяса птицы	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20

	свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной						
3		40,00	0,68	2,00	3,40	34,28	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
6	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/фрукты (яблоки)	75/50/100	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
Итого:		805/780/830	27,53	27,64	117,99	948,51	

5 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	151,00	32
2	Котлета из курицы	80,00	11,15	7,65	12,92	110,14	23
3	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, <u>пшеничная</u> , яичневая, пшененная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
4	свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной						
		40,00	0,66	1,65	2,90	29,16	37
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
7	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик)	75/50/100/25	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
Итого:		835/810/860/785	31,71	34,61	143,36	1067,58	

6 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
2	Рагу овощное с мясом	200,00	8,64	13,58	17,37	302,60	39

3	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
5	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
	Итого:	775/750	26,31	28,40	119,21	1002,85	

7 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	4,90	3,00	18,30	113,00	18
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
3	Картофельное пюре/картофель отварной	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
7	Фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик)/пирожок в ассортименте	100/25/75	0,40	0,40	9,80	47,00	г/п
	Итого:	880/805/855	21,29	21,64	111,95	783,13	

8 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	4,10	14,25	116,93	19
2	Капуста тушеная	150,00	3,75	6,90	26,05	161,00	45
3	Мясо тушеное	90,00	13,68	15,64	34,57	305,50	46
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
6	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
	Итого:	805/780	32,83	35,36	126,37	987,41	

9 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Курица тушеная с морковью	100 (50/50)	10,10	11,30	4,40	131,30	27
3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8

	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной						
4		40,00	1,20	0,80	2,60	16,00	14
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
7	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик)	75/50/100/25	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
Итого:		855/830/880/ 805	30,76	31,84	128,76	978,21	

10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	151,00	32
2	Тефтели мясные	80,00	9,90	8,09	8,13	128,21	10
3	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, <u>пшеничная</u> , ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашеной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
5	Соус красный основной	20,00	0,66	0,48	1,74	13,89	22
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
7	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
8	Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
Итого		855/830	28,43	34,89	151,19	1134,54	

