

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева

## МЕНЮ

8 декабря 2023 год

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

10 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>							
1 Яйцо вареное	9,0	1 шт.	7,80	5,00	0,30	56,60	21
2 Масло сливочное (порциями)	9,0	10,0	0,01	8,20	0,10	74,80	20
3 Макароны изделия отварные с маслом	10,0	180,0	6,36	6,60	39,24	242,40	10
4 Консервы овощные закусочные(икра кабачковая)	6,0	30,0	0,60	2,70	2,30	35,70	16
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
6 Чай с сахаром	9,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого</b>	<b>45,0</b>	<b>500,0</b>	<b>17,37</b>	<b>23,2</b>	<b>64,64</b>	<b>519,5</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>							
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	15,00	200/250	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	14/17,46	94,6/ 118,25	22
2 Сосиска отварная	15,00	60,0	6,01	13,00	0,20	150,00	44
3 Каша перловая рассыпчатая	27,00	150,0	4,40	5,90	30,50	192,90	2
4 Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40/50	3,04/ 3,8	1,12/ 1,4	19,6/24,5	104,4// 130,6	-
6 Компот из сухофруктов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
7 Соус красный основной	3,00	50	3,80	1,40	24,50	130,60	33
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>730/820</b>	<b>20,06/ 21,36</b>	<b>23,95/ 24,8</b>	<b>118,38/ 126,74</b>	<b>796,1/ 845,95</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>120,0</b>	<b>1230/ 1320</b>	<b>37,43/3 8,73</b>	<b>47,15/ 48</b>	<b>183,02/ 191,38</b>	<b>1315,6/ 1365,45</b>	

Согласовано:

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева



## МЕНЮ

7 декабря 2023 год

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: от 7 и старше

9 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	18,5	200,0	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	15,0	100,0	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,5	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
4	Чай с сахаром	9,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>45,0</b>	<b>550,0</b>	<b>21,00</b>	<b>18,77</b>	<b>66,96</b>	<b>702,15</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Суп картофельный с клецками	18,00	200/250	4,62/ 5,78	3,28/ 4,1	11,4/14,25	93,5/ 116,88	30
2	Курица тушеная с морковью	26,00	100 (50/50)	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	8,00	150/160	6,41/ 6,84	8,61/ 9,19	46,13/ 49,21	287,8/ 307	11
4	Салат из отварной свеклы	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	29,4/46,26	156,72/ 235,08	-
6	Чай с лимоном	10,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>740/ 860</b>	<b>30,39/ 34,26</b>	<b>19,97/ 22,21</b>	<b>98,93/ 122,32</b>	<b>702,42/ 826,06</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>120,0</b>	<b>1290/ 1410</b>	<b>51,39/ 55,26</b>	<b>38,77/ 40,98</b>	<b>165,89/ 189,28</b>	<b>1404,57/ 1528,21</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



## МЕНЮ

15 декабря 2023 год

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>							
1 Сосиска отварная	15,00	60	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2 Соус красный основной	3,00	20	1,65	1,20	2,35	34,95	33
3 Салат из отварной свеклы	10,00	60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4 Макароны изделия отварные с маслом	5,00	150,0	1,44	5,30	8,60	103,80	-
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
6 Чай с лимоном	10,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>530,00</b>	<b>15,99</b>	<b>14,60</b>	<b>53,45</b>	<b>544,45</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>							
1 Суп картофельный с клецками	18,00	200/ 250	4,62/ 5,78	3,28/ 4,1	11,4/14,25	93,5/ 116,88	30
2 Котлеты мясные	25,00	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3 Каша пшеничная/гречневая рассыпчатая	10,00	150/ 160	8,2/ 6,84	6,9/ 9,19	35,9/49,21	238,9/ 307	11
4 Салат из отварной свеклы	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	3,00	50/90	3,8/ 6,84	1,4/ 2,52	24,5/46,26	130,6/ 235,08	-
6 Чай с сахаром	9,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>710/840</b>	<b>32,25/ 35,09</b>	<b>14,77/ 19,00</b>	<b>89,53/ 128,05</b>	<b>624,3/ 822,96</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1240/ 1370</b>	<b>48,24/ 51,08</b>	<b>29,37/ 33,6</b>	<b>142,98/ 181,5</b>	<b>1168,75/ 1367,41</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



## МЕНЮ

13 декабря 2023 год

### СРЕДА

**Возрастная категория: от 7 и старше**

3 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	18,00	250,0	11,88	11,30	20,90	240,75	17
2	Булочка школьная	10,00	50,0	5,33	5,58	9,30	144,83	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	6,00	10,0	2,33	2,93	0,00	35,83	19
4	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
5	Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>550,0</b>	<b>22,1</b>	<b>20,5</b>	<b>52,9</b>	<b>531,4</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	15,00	200/250	2,15/ 2,69	2,27/ 2,84	14/17,46	94,6/ 118,25	22
2	Гуляш (говядина/свинина)	30,00	90 (45/45) 100 (50/50)	10,41/ 16,88	16,38/ 8,19	4/2,89	232/309	23
3	Картофельное пюре	9,00	150/160	3,1/3,3	6/6,4	19,7/21,01	145,8/ 155,52	24
4	Салат из отварной свеклы	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40/60	3,04/ 4,56	1,12/ 1,68	20,56/ 30,84	104,48/ 156,72	-
6	Чай с сахаром	9,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>710/830</b>	<b>19,4/ 28,13</b>	<b>25,87/3 9,21</b>	<b>65,86/ 80,4</b>	<b>609,98/ 775,29</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1260/ 1380</b>	<b>41,5/ 50,27</b>	<b>46,37/ 59,72</b>	<b>118,76/ 133,3</b>	<b>1141,38/ 1306,70</b>	

Согласовано:

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ

14 декабря 2023 год

### ЧЕТВЕРГ

**Возрастная категория: от 7 и старше**

4 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	25,00	220,0	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Масло сливочное( порциями)	9,00	10,0	0,01	8,20	0,10	74,80	26
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
4	Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>470,00</b>	<b>13,07</b>	<b>17,73</b>	<b>43,62</b>	<b>388,19</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Суп картофельный с крупой (перловая)	18,00	200/ 250	2,2/ 2,75	2,2/ 2,75	13/16,25	74/92,5	29
2	Плов из птицы	39,00	200,0	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	30,84/ 46,26	156,72/ 235,08	-
5	Компот из сухофруктов	6,00	180/200	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>690/800</b>	<b>34,52/ 37,3</b>	<b>12,24/ 13,63</b>	<b>106,62/ 125,29</b>	<b>683,92/ 765,78</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1160/ 1270</b>	<b>47,59/ 50,37</b>	<b>29,97/3 1,36</b>	<b>150,24/ 168,91</b>	<b>1072,11/ 1153,97</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ

12 декабря 2023 год

ВТОРНИК

**Возрастная категория: от 7 лет и старше**

2 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Котлета Московская	17,00	80,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Макаронные изделия отварные с маслом	10,00	150,00	6,04	4,58	38,50	219,48	10
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
4	Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
5	Соус красный основной	2,00	10,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
6	Кондитерское изделие	5,00	20,0	1,47	2,00	14,93	83,46	
	<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>500,00</b>	<b>22,75</b>	<b>21,97</b>	<b>133,94</b>	<b>853,34</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Суп с бобовыми (горох)	18,00	200/ 250	6,66/ 8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Тефтели	29,00	80,0	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3	Каша рассыпчатая (перловая)/рис отварной	10,00	150/ 180	3,7/4,0	0,7/0,8	36,5/44,8	203,5/ 208,8	10
4	Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	60/90	4,56/ 6,84	1,68/ 2,52	30,84/ 46,26	156,72/ 235,08	-
6	Компот из сухофруктов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>740/ 860</b>	<b>20,58/2 4,83</b>	<b>20,36/2 1,3</b>	<b>124,32/ 148,04</b>	<b>813,43/ 897,09</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1240/ 1360</b>	<b>43,33/ 47,58</b>	<b>47,79/5 1,63</b>	<b>258,26/ 281,98</b>	<b>1666,77/ 1750,43</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Древа

**МЕНЮ**

11 декабря 2023 год

**ПОНЕДЕЛЬНИК****Возрастная категория: от 7 лет и старше**

1 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	25,00	200	8,00	6,00	30,00	208,00	40
2	Булочка с повидлом	9,00	85,0	5,50	16,90	30,60	224,09	6
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	3,04	1,12	19,60	104,48	-
4	Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>525,0</b>	<b>16,74</b>	<b>24,02</b>	<b>86,70</b>	<b>563,37</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Борщ с капустой и картофелем	22,00	200/250	4,46/ 5,57	4,64/ 5,425	15,16/ 12,25	96,2/ 120,03	8
2	Сосиски, сардельки	20,00	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Макаронные изделия отварные с маслом	12,00	150/180	5,3/ 6,36	5,5/ 6,6	32,7/ 39,24	202/ 242,4	10
4	Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	2,00	60/90	4,5/ 6,84	1,68/ 2,52	30,84/ 46,26	156,72/ 235,08	-
6	Чай с сахаром	9,00	180/200	0,20	0,00	5,9/ 6,5	24,1/ 26,8	7
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>700/840</b>	<b>27,3/ 25,49</b>	<b>24,92/ 27,65</b>	<b>86,5/ 106,15</b>	<b>638,02/ 783,31</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1255/ 1365</b>	<b>44,04/ 42,23</b>	<b>48,94/ 51,67</b>	<b>173,2/ 192,85</b>	<b>1201,39/ 1346,68</b>	

Согласовано:

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева

## МЕНЮ

4 декабря 2023 год

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

6 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Макаронны, запеченные с яйцом	26,50	200,0	12,68	16,33	17,87	308,57	35
2	Хлеб пшеничный йодированный	2,50	50,0	3,80	1,40	24,50	130,60	-
3	Чай с сахаром	6,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	13
4	Фрукты	10,00	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>550,0</b>	<b>17,08</b>	<b>18,13</b>	<b>58,67</b>	<b>512,97</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Суп с бобовыми (горох)	22,00	200/250	6,66/ 8,33	4,5/ 5,73	16,1/ 20,13	132,2/ 165,25	14
2	Колбаса вареная (порциями)	24,00	60,0	7,20	12,00	0,00	138,00	36
3	Макаронные изделия отварные с маслом	10,00	150/200	5,3/ 7,07	5,5/ 7,33	32,7/43,6	202/ 269,3	10
4	Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	60/50	4,56/ 3,8	1,68/ 1,4	30,84/24,5	156,72/ 130,6	-
6	Компот из сухофруктов	6,00	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>700/820</b>	<b>24,36/ 27,04</b>	<b>23,92/ 26,7</b>	<b>106,43/ 115,02</b>	<b>741,06/ 815,29</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1250/ 1370</b>	<b>41,44/ 44,12</b>	<b>42,05/4 4,83</b>	<b>165,1/ 173,69</b>	<b>1254,03/ 1328,26</b>	



Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ

1 декабря 2023 год

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: от 7 и старше

5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>							
1 Сосиска отварная	15,00	60	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2 Соус красный основной	3,00	20	1,65	1,20	2,35	34,95	33
3 Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4 Макароны изделия отварные с маслом	5,00	150,0	1,44	5,30	8,60	103,80	-
5 Хлеб пшеничный йодированный	2,00	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
6 Чай с лимоном	10,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>45,00</b>	<b>530,00</b>	<b>15,99</b>	<b>14,60</b>	<b>53,45</b>	<b>544,45</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>							
1 Суп картофельный с клецками	18,00	200/ 250	4,62/ 5,78	3,28/ 4,1	11,4/14,25	93,5/ 116,88	30
2 Котлеты мясные	25,00	80,0	14,93	3,09	10,13	128,2	34
3 Каша пшеничная/гречневая рассыпчатая	10,00	150/ 160	8,2/ 6,84	6,9/ 9,19	35,9/49,21	238,9/ 307	11
4 Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	3,00	50/90	3,8/ 6,84	1,4/ 2,52	24,5/46,26	130,6/ 235,08	-
6 Чай с сахаром	9,00	180/200	0,20	0,00	5,9/6,5	24,1/ 26,8	7
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>710/840</b>	<b>32,25/ 35,09</b>	<b>14,77/ 19,00</b>	<b>89,53/ 128,05</b>	<b>624,3/ 822,96</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>120,00</b>	<b>1240/ 1370</b>	<b>48,24/ 51,08</b>	<b>29,37/ 33,6</b>	<b>142,98/ 181,5</b>	<b>1168,75/ 1367,41</b>	

Согласовано:

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева

## МЕНЮ

5 декабря 2023 год

### ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>							
1 Каша пшеничная рассыпчатая	11,0	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2 Рагу из овощей	23,0	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3 Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
4 Чай с сахаром	9,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого</b>	<b>45,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,24</b>	<b>15,39</b>	<b>80,51</b>	<b>550,4</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>							
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	23,50	90 (45/45) 100 (50/50)	12,34/ 13,71	6,7/ 7,43	5,27/5,86	130,76/ 145,29	39
3 Рис отварной	10,00	150/160	3,6/3,8	5,4/5,7	36,4/38,8	208,7/ 222,6	3
4 Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	4,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 235,08	-
6 Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
<b>Итого:</b>	<b>75,0</b>	<b>730/860</b>	<b>21,68/ 27,55</b>	<b>15,52/ 18,75</b>	<b>82,47/ 117,42</b>	<b>553,74/ 751,77</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>120,0</b>	<b>1280/ 1410</b>	<b>36,92/ 42,79</b>	<b>30,91/ 34,14</b>	<b>162,98/ 197,93</b>	<b>1104,14/ 1302,17</b>	

Согласовано:

Утверждаю:   
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева

## МЕНЮ

6 декабря 2023 год

### СРЕДА

Возрастная категория: от 7 и старше

8 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	22,0	250,0	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2	Бутерброды с сыром	10,0	45,0	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3	Хлеб пшеничный йодированный	3,0	60,0	4,56	1,68	30,84	156,72	-
4	Чай с лимоном	10,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>45,0</b>	<b>555,00</b>	<b>19,86</b>	<b>18,83</b>	<b>66,02</b>	<b>492,60</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Борщ с капустой и картофелем	22,00	200/250	4,46/ 5,58	4,34/ 5,43	9,8/12,25	96,02/ 120,03	8
2	Тефтели	24,00	80	5,00	11,99	7,27	164,36	15
3	Макаронные изделия отварные с маслом	10,00	150/160	5,3/ 5,65	5,5/ 5,87	32,7/34,88	202/ 215,47	10
4	Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,00	40/50	3,04/ 3,8	1,12/ 1,4	19,6/24,5	104,48/ 130,6	-
6	Компот из сухофруктов	6,00	200,0	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>	<b>720/ 800</b>	<b>18,46/ 20,69</b>	<b>23,21/ 24,95</b>	<b>98,95/ 108,48</b>	<b>690,46/ 754,06</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>120,0</b>	<b>1275/ 1355</b>	<b>38,32/ 40,55</b>	<b>42,04/ 43,78</b>	<b>164,97/ 174,5</b>	<b>1183,06/ 1246,66</b>	

Согласовано:

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н.А. Дреева

## МЕНЮ

5 декабря 2023 год

### ВТОРНИК

Возрастная категория: от 7 и старше

7 день

№	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Завтрак- 45 руб.</b>								
1	Каша пшеничная рассыпчатая	11,0	160,0	6,84	9,19	49,21	307,00	11
2	Рагу из овощей	23,0	150,0	5,80	5,50	8,60	133,40	12
3	Хлеб пшеничный йодированный	2,0	40,0	2,40	0,70	16,20	83,20	-
4	Чай с сахаром	9,0	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого</b>	<b>45,0</b>	<b>550,0</b>	<b>15,24</b>	<b>15,39</b>	<b>80,51</b>	<b>550,4</b>	
<b>Обед — 75 руб.</b>								
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	18,00	200/250	2/2,5	2,2/3	13/18,3	74/113	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	23,50	90 (45/45) 100 (50/50)	12,34/ 13,71	6,7/ 7,43	5,27/5,86	130,76/ 145,29	39
3	Рис отварной	10,00	150/160	3,6/3,8	5,4/5,7	36,4/38,8	208,7/ 222,6	3
4	Овощи соленые огурцы/помидоры/ салат из квашенной капусты	10,00	50/60	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	4,50	40/90	3,04/ 6,84	1,12/ 2,52	19,6/46,26	104,48/ 235,08	-
6	Чай с сахаром	9,00	200,0	0,20	0,00	6,50	26,80	7
	<b>Итого:</b>	<b>75,0</b>	<b>730/860</b>	<b>21,68/ 27,55</b>	<b>15,52/ 18,75</b>	<b>82,47/ 117,42</b>	<b>553,74/ 751,77</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>120,0</b>	<b>1280/ 1410</b>	<b>36,92/ 42,79</b>	<b>30,91/ 34,14</b>	<b>162,98/ 197,93</b>	<b>1104,14/ 1302,17</b>	