

Согласовано:



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



**Меню
для обучающихся 1-11 кл
20 октября 2025 г**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Икра кабачковая консервированная	40,00	1,820	0,120	3,900	24,000	73
2	Чай с сахаром	200,00	0,054	0,006	9,165	37,962	7
3	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,379	гп
4	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
5	Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,363	18
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	33,38	20,22	139,44	880,30	
обед 120 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 (50/50)	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	780,00	23,81	18,33	82,35	597,31	
	Итого за день	1310,00	57,19	38,55	221,79	1477,62	

Согласовано:



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
21 октября 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Котлета мясная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2	Каша рассыпчатая перловая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
3	Овощи свежие - помидор в нарезке	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	520,00	17,48	15,32	123,92	708,54	
обед 120 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2	Рагу овощное с мясом	200,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	690,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого за день	1210,00	36,43	76,88	1767,51	1632,53	

Согласовано:



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



**Меню
для обучающихся 1-11 кл
22 октября 2025 г**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
1 Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
2 Рыба, тушеная с овощами	100 (50/50)	10,629	10,414	11,817	183,876	65Л/ 69Л
3 Каша рассыпчатая рисовая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/ 2
4 Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	550,00	26,037	24,698	105,655	753,576	
обед 120 руб.						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2 Курица тушеная с морковью	100 (50/50)	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3 Макароны изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4 Овощи свежие -огурец в нарезке	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого:	780,00	29,79	19,26	105,61	721,00	
Итого за день	1330,00	55,82	43,95	211,27	1474,58	

Согласовано:

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



**Меню
для обучающихся 1-11 кл
23 октября 2025 г**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
2	Котлета мясная	80,00	8,601	9,769	9,668	161,407	9
3	Макаронные 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 пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	19,24	15,90	84,38	562,95	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,379	гп
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/ 2
4	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого:	730,00	34,05	22,46	125,60	855,94	
	Итого за день	1260,00	53,29	38,36	209,98	1418,89	

Согласовано:



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
24 октября 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Каша молочная "Дружба"	200,00	5,018	8,542	35,440	239,320	175М
2	Чай с сахаром	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 пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	555,00	17,24	17,89	87,32	589,52	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Тефтели мясные	70,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Каша рассыпчатая пшенная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
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	гп
7	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого	770,00	23,80	28,09	145,45	960,05	
	Итого за день	1325,00	41,04	45,98	232,77	1549,57	