

Согласовано:



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
27 октября 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Омлет натуральный	150,00	9,930	13,317	17,477	229,800	210
2	Горошек зеленый консервированный	30,00	1,820	0,120	3,900	24,000	гп
3	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
4	Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,363	18
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	470,00	19,15	17,38	78,67	552,67	
обед 120 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,379	гп
3	Макаронные изделия отварные	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	202
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	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
7	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	750,00	35,34	21,19	135,28	883,41	
	Итого за день	1220,00	54,49	38,56	213,95	1436,08	

Согласовано:



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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

28 октября 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Каша молочная рисовая	200,00	16,895	15,104	34,429	371,420	182
2	Чай с лимоном	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 пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000	28
	Итого	550,00	25,19	27,70	86,44	733,71	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Тефтели мясные	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Овощи свежие- помидор 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	760,00	21,89	27,64	120,73	840,56	
	Итого за день	1310,00	47,08	55,34	207,17	1574,27	

Согласовано



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
29 октября 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
Овощи свежие - помидор в нарезке	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,800	34
Макаронные изделия отварные	150,00	3,395	5,481	21,109	140,370	13
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Соус красный основной	10,00	1,90	0,70	12,25	65,30	49
Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
Итого	540,00	20,78	44,30	78,52	760,53	
обед 120 руб.						
Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	124,78	292
Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
Овощи свежие -огурец в нарезке	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
Итого:	770,00	24,09	20,56	86,06	629,05	
Итого за день	1310,00	44,87	64,86	164,58	1389,58	

Согласовано:



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
30 октября 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
Суп молочный с макаронами	200,00	8,000	6,000	30,000	123,442	40
Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,902	7
Кондитерское изделие печенье	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	г/п
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	495,00	16,90	12,90	76,68	414,54	
обед 120 руб.						
Суп с бобовыми (горох)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
Плов из мяса птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
Салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого:	730,00	34,26	12,51	103,53	661,30	
Итого за день	1225,00	51,16	25,41	180,21	1075,84	

Согласовано:

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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
31 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	Гуляш	90 (45/45)	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 пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	540,00	16,043	12,477	66,138	445,028	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с макаронам	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/ 2
4	Салат из свежих помидор и огурцов	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	гп
6	Чай с лимоном	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	760,00	28,76	16,62	113,98	736,95	
	Итого за день	1300,00	44,80	29,10	180,12	1181,98	