

Согласовано



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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

13 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

14 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
15 октября 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Овощи свежие - помидор в нарезке	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
2	Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,800	34
3	Макаронные изделия отварные	150,00	3,395	5,481	21,109	140,370	13
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Соус красный основной	10,00	1,90	0,70	12,25	65,30	49
6	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.							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Гуляш	90 (45/45)	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 -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	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
16 октября 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
1 Суп молочный с макаронами	200,00	8,000	6,000	30,000	123,442	40
2 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
3 Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,902	7
4 Кондитерское изделие печенье	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	г/п
5 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.						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2 Плов из мяса птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3 Салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5 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
17 октября 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Салат из белокочанной капусты	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	