



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
22 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карты
завтрак 78 руб.						
Икра кабачковая						
1 консервированная	40,00	1,820	0,120	3,900	24,00	7
2 Чай с сахаром	200,00	0,054	0,006	9,165	37,96	
3 Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	Г
Каша рассыпчатая						
4 гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/
5 Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,36	18
Хлеб пшеничный						
6 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	Г
Итого	530,00	33,38	20,22	139,44	880,30	
обед 120 руб.						
Суп картофельный с						
1 крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
Рыба, тушеная в томате с	100					
2 овощами	(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 Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	Г
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	

1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	11
2	Рагу овощное с мясом	200,00	7,20	12,00	0,00	138,00	31
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	г
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	37
	Итого:	690,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого за день	1210,00	37,50	76,85	1768,86	1643,03	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
24 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карты
завтрак 78 руб.						
1 Овощи соленые (помидор)	60,00	1,82	0,120	3,900	24,000	4
	100					65Л
2 Рыба, тушеная с овощами	(50/50)	10,629	10,414	11,817	183,88	69J
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	118,60	45
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
Итого	550,00	27,107	24,668	107,005	764,08	
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	(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 Салат из квашенной 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	гг
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	56,89	43,92	212,62	1485,08	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
25 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карты
завтрак 78 руб.							
1	Салат из квашенной капусты	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	4
2	Котлета мясная	80,00	8,601	9,769	9,668	161,41	
3	Макаронные изделия отварные	150,00	6,038	4,575	38,497	219,48	1
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	5
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	г
	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	11
2	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	г
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/
4	Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	г
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	5
	Итого:	730,00	34,05	22,46	125,60	855,94	
	Итого за день	1260,00	53,29	38,36	209,98	1418,89	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
26 декабря 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	239,32	175
2 Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
3 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,00	19
4 Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,00	28
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
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 пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4 Свекла отварная	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
Хлеб пшеничный						
6 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
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	