



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
8 декабря 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	229,80	210
Горошек зеленый						
2 консервированный	30,00	1,820	0,120	3,900	24,00	гг
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	124,36	18
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
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	256,38	гг
Макаронные изделия						
3 отварные	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	202
4 Овощи соленые (огурец)	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
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	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
9 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Каша молочная рисовая	200,00	6,895	15,104	34,429	371,42	182
2	Чай с лимоном	200,00	1,018	3,544	17,578	118,60	45
3	Масло порциями	10,00	0,080	7,250	0,130	66,09	20
	Хлеб пшеничный						
4	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,00	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
	Каша рассыпчатая						
3	гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
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	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	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
10 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
1 Салат из отварной свеклы	60,00	1,82	0,120	3,900	24,000	4
2 Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,80	34
Макаронные изделия						
3 отварные	150,00	3,395	5,481	21,109	140,37	13
Хлеб пшеничный						
4 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
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	21,85	44,27	79,87	771,03	
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 соленные (помидор)	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	гг
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	45,94	64,83	165,93	1400,08	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
11 декабря 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	123,44	40
2 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,00	19
3 Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,90	7
4 Кондитерское изделие печенье	40,00	1,100	1,5	11,200	62,60	г/г
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
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 квашенной капусты	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
5 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого:	750,00	35,58	12,53	105,73	676,30	
Итого за день	1245,00	52,48	25,43	182,41	1090,84	



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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
12 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
1 Салат из квашенной капусты	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
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	138,19	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	гг
Итого	540,00	17,113	12,447	67,488	455,53	
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 отварной свеклы с зеленым горошком	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	гг
6 Чай с лимоном	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	
Итого:	760,00	28,76	16,62	113,98	736,95	
Итого за день	1300,00	45,87	29,07	181,47	1192,48	