

Согласовано:



Утверждаю:

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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
ЯНВАРЬ 2026 г.-МАЙ 2026 г.  
(7 лет и старше)**

1 день								№ те
	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Карт
завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	45,50	200,00	5,50	4,54	17,86	134,22	
2	Сыр порционный	12,80	15,00	3,50	4,40	0,00	53,75	
3	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	
4	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	12,50	50,00	4,88	7,60	25,20	271,60	
5	Кофейный напиток	10,00	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	
	Итого	84,00	505,00	20,09	20,34	83,57	677,45	

2 день								№ те Карт
Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.		
завтрак								
1	Омлет натуральный	51,80	150,00	9,00	13,05	9,85	298,50	
2	Горошек зеленый консервированный	10,00	30,00	0,90	0,08	1,80	11,10	
3	Сдоба обыкновенная	11,00	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	
4	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	
5	Чай с сахаром	8,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого	84,00	470,00	17,64	17,42	65,02	596,33	

3 день								№ 10 Карт
Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.		
завтрак								
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	42,80	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	
2	Картофельное пюре	15,00	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	



3	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	15,00	60,00	0,67	0,06	2,10	12,00	24
4	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с сахаром	8,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
	<b>Итого</b>	<b>84,00</b>	<b>550,00</b>	<b>15,72</b>	<b>14,61</b>	<b>57,76</b>	<b>484,37</b>	

4 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Котлеты московские	46,80	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2	Макаронные изделия отварные	12,00	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
3	Соус красный основной	5,00	10,00	0,33	0,24	0,87	6,95	22
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	9,00	60,00	0,78	2,70	4,56	45,66	16
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Чай с сахаром	8,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
	<b>Итого</b>	<b>84,00</b>	<b>540,00</b>	<b>20,13</b>	<b>20,72</b>	<b>79,43</b>	<b>629,89</b>	

5 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Гуляш	46,80	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
2	Картофельное пюре	15,00	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	9,00	60,00	1,02	3,00	5,08	51,42	4



4	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с лимоном	10,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
	Итого	84,00	520,00	17,02	17,05	58,82	484,38	

6 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Плов из мяса птицы	61,80	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет							
2	овощной	9,00	60,00	0,72	5,40	4,02	67,14	21
3	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Чай с лимоном	10,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
	Итого	84,00	500,00	21,76	20,62	53,52	514,12	

7 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Ёжики куриные	36,80	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
2	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	15,00	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
3	Икра кабачковая консервированная	8,00	40,00	1,76	3,56	3,08	47,60	12
4	Сдоба обыкновенная	11,00	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
5	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Кофейный напиток	10,00	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
	Итого	84,00	570,00	23,10	20,87	94,31	659,83	

8 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Каша жидкая молочная рисовая	50,45	200,00	10,20	6,50	28,40	223,70	13
2	Масло порциями	7,35	10,00	0,10	8,20	0,10	74,80	20
3	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Чай с лимоном	10,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
5	Фрукты (яблоки)	13,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	17
	Итого	84,00	550,00	15,44	16,22	64,60	477,88	

9 день

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак								
1	Котлеты московские	46,80	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36

2	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, <u>перловая</u> , пшеничная, ячневая, пшенная)	15,00	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	3/1/11/2
3	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	9,00	60,00	0,78	2,70	4,56	45,66	16
4	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с лимоном	10,00	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
	<b>Итого</b>	<b>84,00</b>	<b>530,00</b>	<b>20,40</b>	<b>20,88</b>	<b>76,56</b>	<b>614,94</b>	

**10 день**

	Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>завтрак</b>								
1	Каша молочная "Дружба"	47,00	200,00	9,53	10,16	29,51	272,43	34
2	Сыр порционный	12,80	15,00	3,50	4,40	0,00	53,75	19
3	Хлеб пшеничный йодированный	3,20	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Чай с сахаром	8,00	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
5	Фрукты (яблоки)	13,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	28
	<b>Итого</b>	<b>84,00</b>	<b>555,00</b>	<b>16,67</b>	<b>16,08</b>	<b>65,41</b>	<b>504,46</b>	