



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



**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**  
**19 ЯНВАРЯ 2026 г**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
Плов из мяса птицы	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
Салат из квашенной капусты	60,00	0,72	5,40	4,02	67,14	21
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гг
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>21,76</b>	<b>20,62</b>	<b>53,52</b>	<b>514,12</b>	
<b>Горячий обед</b>						
Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
Рагу овощное с мясом	200,00	8,64	13,58	17,37	302,60	39
Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гг
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>21,43</b>	<b>20,80</b>	<b>94,01</b>	<b>731,25</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1200,00</b>	<b>43,19</b>	<b>41,42</b>	<b>147,53</b>	<b>1245,37</b>	



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



**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**  
**20 ЯНВАРЯ 2026 г**  
**ВТОРНИК**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
Ёжики куриные	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
Икра кабачковая консервированная	40,00	1,76	3,56	3,08	47,60	12
Сдоба обыкновенная	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>23,10</b>	<b>20,87</b>	<b>94,31</b>	<b>659,83</b>	
<b>Горячий обед</b>						
Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	4,90	3,00	18,30	113,00	18
Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
Картофельное пюре/картофель отварной	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
Салат из отварной свеклы	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>20,89</b>	<b>21,24</b>	<b>102,15</b>	<b>736,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1350,00</b>	<b>43,99</b>	<b>42,11</b>	<b>196,46</b>	<b>1395,96</b>	

гласовано.



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



## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

21 ЯНВАРЯ 2026 г

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
Каша жидкая молочная рисовая	200,00	10,20	6,50	28,40	223,70	13
Масло порциями	10,00	0,10	8,20	0,10	74,80	20
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	3
Фрукты (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	17
<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>15,44</b>	<b>16,22</b>	<b>64,60</b>	<b>477,88</b>	
<b>Горячий обед</b>						
Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	4,10	14,25	116,93	19
Капуста тушеная	150,00	3,75	6,90	26,05	161,00	4
Мясо тушеное	90,00	13,68	15,64	34,57	305,50	4
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	3
<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>27,95</b>	<b>27,76</b>	<b>101,17</b>	<b>715,81</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1280,00</b>	<b>43,39</b>	<b>43,98</b>	<b>165,77</b>	<b>1193,69</b>	

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



**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**

**22 ЯНВАРЯ 2026 г**

**ЧЕТВЕРГ**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
Котлеты московские	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	30
Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	3/1/11/2
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60,00	0,78	2,70	4,56	45,66	10
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г1
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>20,40</b>	<b>20,88</b>	<b>76,56</b>	<b>614,94</b>	
<b>Горячий обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	0
Курица тушеная с морковью	100 (50/50)	10,10	11,30	4,40	131,30	27
Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
Винегрет овощной	40,00	1,20	0,80	2,60	16,00	14
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г1
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>25,88</b>	<b>24,24</b>	<b>103,56</b>	<b>706,61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>	<b>46,28</b>	<b>45,12</b>	<b>180,12</b>	<b>1321,55</b>	



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



**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**  
**23 ЯНВАРЯ 2026 г**  
**ПЯТНИЦА**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	200,00	9,53	10,16	29,51	272,43	34
Сыр порционный	15,00	3,50	4,40	0,00	53,75	19
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	11
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
Фрукты (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	28
<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>16,67</b>	<b>16,08</b>	<b>65,41</b>	<b>504,46</b>	
<b>Горячий обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	151,00	32
Тефтели мясные	80,00	9,90	8,09	8,13	128,21	10
Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
Овощи натуральные(огурец)/салат из свежей капусты	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	2
Соус красный основной	20,00	0,66	0,48	1,74	13,89	22
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	11
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
<b>Итого</b>	<b>780,00</b>	<b>23,55</b>	<b>27,29</b>	<b>125,99</b>	<b>862,94</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1335,00</b>	<b>40,22</b>	<b>43,37</b>	<b>191,40</b>	<b>1367,40</b>	