

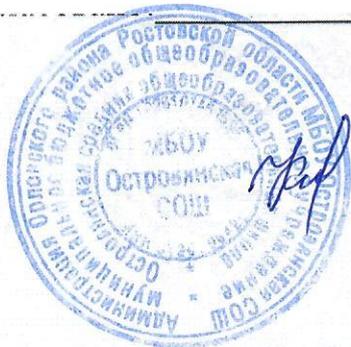


Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н.А. Древа



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
12 ЯНВАРЯ 2026 г
ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,50	4,54	17,86	134,22	26
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	г/г
Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	50,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/г
Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
Итого	505,00	20,09	20,34	83,57	677,45	
Горячий обед						
Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	39
Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,25	10,25	49,25	380,00	3/1/11/2
(помидор)/ салат из свежей капусты	40,00	0,45	0,04	1,40	8,00	24
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г/г
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	:
Итого:	770,00	26,43	24,07	104,62	839,31	
Итого за день	1275,00	46,52	44,41	188,19	1516,76	



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



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

13 ЯНВАРЯ 2026 г

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Омлет натуральный	150,00	9,00	13,05	9,85	298,50	33
консервированный	30,00	0,90	0,08	1,80	11,10	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
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
Итого	470,00	17,64	17,42	65,02	596,33	
Горячий обед						
Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
Котлета домашняя	80,00	10,81	11,81	18,49	199,30	40/7
Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
Овощи натуральные соленые: (огурец)/салат из отварной свеклы	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	24
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
Итого:	760,00	25,71	23,99	115,73	762,61	
Итого за день	1230,00	43,35	41,40	180,75	1358,94	



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



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

14 ЯНВАРЯ 2026 г

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
Салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты	60,00	0,67	0,06	2,10	12,00	24
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гг
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
Итого	550,00	15,72	14,61	57,76	484,37	
Горячий обед						
Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	7,10	9,25	116,93	19
Тефтели мясные	80,00	9,90	8,09	8,13	128,21	10
Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
Винегрет овощной	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гг
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
Итого	760,00	28,06	26,90	107,57	766,08	
Итого за день	1310,00	43,78	41,51	165,33	1250,45	



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

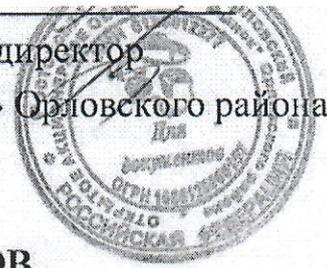


МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
15 ЯНВАРЯ 2026 г
ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Котлеты московские	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
Соус красный основной	10,00	0,33	0,24	0,87	6,95	22
Салат из отварной свеклы	60,00	0,78	2,70	4,56	45,66	16
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
Итого	540,00	20,13	20,72	79,43	629,89	
Горячий обед						
1 Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	1,97	2,73	14,58	90,75	18
2 Плов из мяса птицы	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
3 Салат из свежей капусты с зеленым горошком/огурец соленый	40,00	0,68	2,00	3,40	34,28	
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5 Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
Итого:	730,00	22,65	20,04	92,79	676,91	
Итого за день	1270,00	42,78	40,76	172,22	1306,80	



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



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

16 ЯНВАРЯ 2026 г

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
Свекла отварная	60,00	1,02	3,00	5,08	51,42	4
Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
Итого	520,00	17,02	17,05	58,82	484,38	
Горячий обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	151,00	32
Котлета из курицы	80,00	11,15	7,65	12,92	110,14	23
Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, <u>пшеничная</u> , ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
Салат из квашенной капусты	40,00	0,66	1,65	2,90	29,16	37
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
Итого:	760,00	26,83	27,01	118,16	795,98	
Итого за день	1280,00	43,85	44,06	176,98	1280,36	