

Утверждено



Утверждаю:

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



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

2 МАРТА 2026 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Плов из мяса птицы	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
Салат из свежей капусты/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	гп
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
Итого	500,00	21,76	20,62	53,52	514,12	
Горячий обед						
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	гп
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
Итого:	700,00	21,43	20,80	94,01	731,25	
Итого за день	1200,00	43,19	41,42	147,53	1245,37	

Огласовано



Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

3 МАРТА 2026 г

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
Ёжики куриные	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
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
Итого	570,00	26,27	23,55	115,22	773,23	
Горячий обед						
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	16
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:	780,00	20,89	21,24	102,15	736,13	
Итого за день	1350,00	47,16	44,79	217,37	1509,36	

огласовано

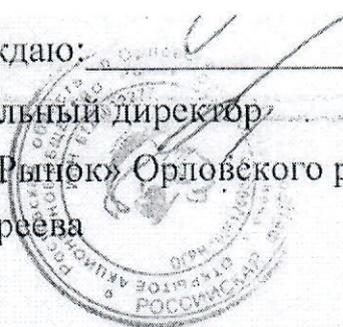


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

4 МАРТА 2026 г

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
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	гп
Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
Фрукты (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	17
Итого	550,00	15,44	16,22	64,60	477,88	
Горячий обед						
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	45
Мясо тушеное	90,00	13,68	15,64	34,57	305,50	46
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:	730,00	27,95	27,76	101,17	715,81	
Итого за день	1280,00	43,39	43,98	165,77	1193,69	



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



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

5 МАРТА 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
Каша рассыпчатая перловая	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	2
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	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 лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
Итого	530,00	20,40	20,88	76,56	614,94	
Горячий обед						
Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
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	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
Итого:	780,00	25,88	24,24	103,56	706,61	
Итого за день	1310,00	46,28	45,12	180,12	1321,55	

огласовано



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

6 МАРТА 2026 г

ПЯТНИЦА

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