

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

10 МАРТА 2026 г

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
1 Омлет натуральный	150,00	9,00	13,05	9,85	298,50	33
2 Горошек зеленый консервированный	30,00	0,90	0,08	1,80	11,10	12
3 Сдоба обыкновенная	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5 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
2 Котлета домашняя	80,00	10,81	11,81	18,49	199,30	40
3 Макароны изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	37
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	

Согласовано:



Утверждаю:

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



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

11 МАРТА 2026 г

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех Карты
Горячий завтрак						
1 Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
2 Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3 Салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты	60,00	0,67	0,06	2,10	12,00	24
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5 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						
1 Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	7,10	9,25	116,93	19
2 Тефтели мясные	80,00	9,90	8,09	8,13	128,21	10
3 Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
4 Винегрет овощной	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	21
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6 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	

Согласовано



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

12 МАРТА 2026 г

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак							
1	Котлеты московские	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
3	Соус красный основной	10,00	0,33	0,24	0,87	6,95	22
4	Салат из отварной свеклы	60,00	0,78	2,70	4,56	45,66	16
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	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	40,00	0,68	2,00	3,40	34,28	14
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	

Согласовано



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

13 МАРТА 2026 г

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
--------------------	-------	-------	------	----------	-------	--------------

Горячий завтрак

1 Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
2 Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3 Свекла отварная	60,00	1,02	3,00	5,08	51,42	4
4 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5 Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
Итого	540,00	17,02	17,05	58,82	484,38	

Горячий обед

1 Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	151,00	32
2 Котлета из курицы	80,00	11,15	7,65	12,92	110,14	23
3 Каша рассыпчатая пшеничная	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	11
4 Винегрет овощной	40,00	0,66	1,65	2,90	29,16	21
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6 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	1300,00	43,85	44,06	176,98	1280,36	