

огласовано



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рыно» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

16 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

17 МАРТА 2026 г

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
1 Ёжики куриные	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
2 Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
3 Икра кабачковая консервированная	40,00	1,76	3,56	3,08	47,60	12
4 Сдоба обыкновенная	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
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	570,00	26,27	23,55	115,22	773,23	
Горячий обед						
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	4,90	3,00	18,30	113,00	18
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	8,71	7,43	9,86	195,29	25
3 Картофельное пюре/картофель отварной	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
4 Салат из отварной свеклы	40,00	0,48	3,60	2,68	44,76	16
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:	780,00	20,89	21,24	102,15	736,13	
Итого за день	1350,00	47,16	44,79	217,37	1509,36	

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

18 МАРТА 2026 г

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
1 Каша жидкая молочная рисовая	200,00	10,20	6,50	28,40	223,70	13
2 Масло порциями	10,00	0,10	8,20	0,10	74,80	20
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4 Чай с лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
5 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						
1 Суп картофельный с клецками	250,00	5,78	4,10	14,25	116,93	19
2 Капуста тушеная	150,00	3,75	6,90	26,05	161,00	245
3 Мясо тушеное	90,00	13,68	15,64	34,57	305,50	46
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:	730,00	27,95	27,76	101,17	715,81	
Итого за день	1280,00	43,39	43,98	165,77	1193,69	

огласовано



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

19 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
20 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	