

Согласовано:

Утверждаю:

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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
1 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
	Икра кабачковая						
1	консервированная	40,00	1,820	0,120	3,900	24,00	73
2	Чай с сахаром	200,00	0,054	0,006	9,165	37,96	7
3	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
	Каша рассыпчатая						
4	гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
5	Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,36	18
	Хлеб пшеничный						
6	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	33,38	20,22	139,44	880,30	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	780,00	23,81	18,33	82,35	597,31	---
	Итого за день	1310,00	57,19	38,55	221,79	1477,62	

Согласовано:

Утверждаю:

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



Меню
для обучающихся 1-11 кл
2 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Котлета мясная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,48	324
	Каша рассыпчатая						
2	перловая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
3	Салат из отварной свеклы	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	520,00	18,55	15,29	125,27	719,04	
Обед 120 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2	Рагу овощное с мясом	200,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
	Хлеб пшеничный						
3	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	690,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого за день	1210,00	37,50	76,85	1768,86	1643,03	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

3 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Овощи соленые (помидор)	60,00	1,82	0,120	3,900	24,000	4
		100					65Л/
2	Рыба, тушеная с овощами	(50/50)	10,629	10,414	11,817	183,88	69Л
	Каша рассыпчатая						
3	рисовая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	550,00	27,107	24,668	107,005	764,08	
обед 120 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
		100					
2	Курица тушеная с морковью	(50/50)	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4	Салат из квашенной капусты с зелёным горошком	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	780,00	29,79	19,26	105,61	721,00	
	Итого за день	1330,00	56,89	43,92	212,62	1485,08	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

4 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
Салат из квашенной						
1 капусты	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
2 Котлета мясная	80,00	8,601	9,769	9,668	161,41	9
Макаронные изделия						
3 отварные	150,00	6,038	4,575	38,497	219,48	10
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	530,00	19,24	15,90	84,38	562,95	
обед 120 руб.						
1 Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2 Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
3 Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4 Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
Итого:	730,00	34,05	22,46	125,60	855,94	
Итого за день	1260,00	53,29	38,36	209,98	1418,89	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин

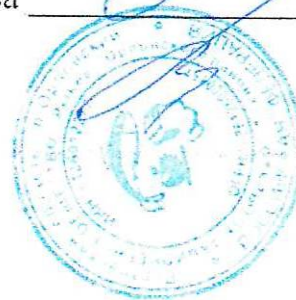


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

5 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Каша молочная "Дружба"	200,00	5,018	8,542	35,440	239,32	175
2	Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
3	Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,00	19
4	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,00	28
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	555,00	17,24	17,89	87,32	589,52	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Тефтели мясные	70,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Свекла отварная	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
7	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого	770,00	23,80	28,09	145,45	960,05	
	Итого за день	1325,00	41,04	45,98	232,77	1549,57	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

8 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Омлет натуральный	150,00	9,930	13,317	17,477	229,80	210
	Горошек зеленый						
2	консервированный	30,00	1,820	0,120	3,900	24,00	гп
3	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
4	Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,36	18
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	470,00	19,15	17,38	78,67	552,67	
обед 120 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
	Макаронные изделия						
3	отварные	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	202
4	Овощи соленые (огурец)	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
7	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	750,00	35,34	21,19	135,28	883,41	
	Итого за день	1220,00	54,49	38,56	213,95	1436,08	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

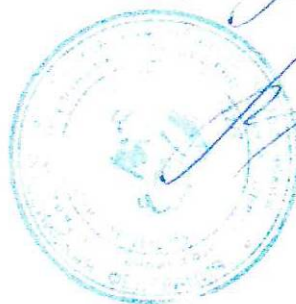


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

9 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Каша молочная рисовая	200,00	16,895	15,104	34,429	371,42	182
2	Чай с лимоном	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
3	Масло порциями	10,00	0,080	7,250	0,130	66,09	20
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,00	28
	Итого	550,00	25,19	27,70	86,44	733,71	
обед 120 руб.							
1	Суп-картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Тефтели мясные	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого	760,00	21,89	27,64	120,73	840,56	
	Итого за день	1310,00	47,08	55,34	207,17	1574,27	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

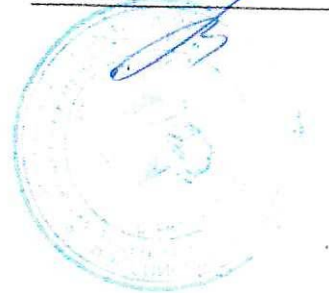


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

10 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Овощи соленные (помидор)	60,00	1,82	0,120	3,900	24,000	4
2	Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,80	34
	Макаронные изделия						
3	отварные	150,00	3,395	5,481	21,109	140,37	13
	Хлеб пшеничный						
4	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Соус красный основной	10,00	1,90	0,70	12,25	65,30	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	540,00	21,85	44,27	79,87	771,03	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
		90					
2	Гуляш	(45/45)	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	19,00	14
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	770,00	24,09	20,56	86,06	629,05	
	Итого за день	1310,00	45,94	64,83	165,93	1400,08	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

11 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
	Суп молочный с						
1	макаронами	200,00	8,000	6,000	30,000	123,44	40
2	Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,00	19
3	Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,90	7
	Кондитерское изделие						
4	печенье	40,00	1,100	1,5	11,200	62,60	г/п
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	495,00	16,90	12,90	76,68	414,54	
обед 120 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2	Плов из мяса птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
	Салат из квашенной						
3	капусты	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
	Хлеб пшеничный						
4	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	750,00	35,58	12,53	105,73	676,30	
	Итого за день	1245,00	52,48	25,43	182,41	1090,84	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

12 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
1 Салат из квашенной капусты	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
2 Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3 Картофельное пюре	150,00	3,279	3,991	22,183	138,19	24
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	540,00	17,113	12,447	67,488	455,53	

обед 120 руб.

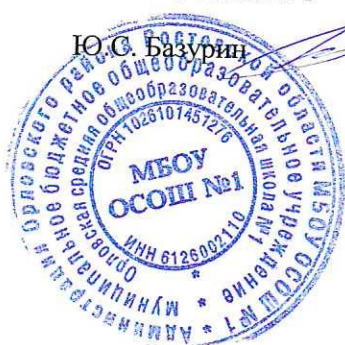
1	Суп картофельный с макаронам	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с лимоном	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
Итого:		760,00	28,76	16,62	113,98	736,95	
Итого за день		1300,00	45,87	29,07	181,47	1192,48	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

15 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
Икра кабачковая						
1 консервированная	40,00	1,820	0,120	3,900	24,00	73
2 Чай с сахаром	200,00	0,054	0,006	9,165	37,96	7
3 Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
Каша рассыпчатая						
4 гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
5 Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,36	18
Хлеб пшеничный						
6 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	530,00	33,38	20,22	139,44	880,30	
обед 120 руб.						
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3 Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4 Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,98	43,90	7
Итого:	780,00	23,81	18,33	82,35	597,31	
Итого за день	1310,00	57,19	38,55	221,79	1477,62	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

16 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Котлета мясная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,48	324
	Каша рассыпчатая						
2	перловая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
3	Салат из отварной свеклы	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	520,00	18,55	15,29	125,27	719,04	
Обед 120 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2	Рагу овощное с мясом	200,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
	Хлеб пшеничный						
3	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	690,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого за день	1210,00	37,50	76,85	1768,86	1643,03	

Ю.С. Базурин

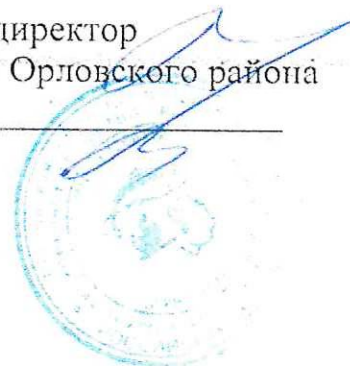


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

17 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Овощи соленые (помидор)	60,00	1,82	0,120	3,900	24,000	4
		100					65Л/
2	Рыба, тушеная с овощами	(50/50)	10,629	10,414	11,817	183,88	69Л
	Каша рассыпчатая						
3	рисовая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	550,00	27,107	24,668	107,005	764,08	
обед 120 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
		100					
2	Курица тушеная с морковью	(50/50)	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
4	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого:	780,00	29,79	19,26	105,61	721,00	
	Итого за день	1330,00	56,89	43,92	212,62	1485,08	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

18 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
	Салат из квашенной						
1	капусты	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
2	Котлета мясная	80,00	8,601	9,769	9,668	161,41	9
	Макаронные изделия						
3	отварные	150,00	6,038	4,575	38,497	219,48	10
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	19,24	15,90	84,38	562,95	
обед 120 руб.							
	Суп картофельный с						
1	клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
	Каша рассыпчатая						
3	гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого:	730,00	34,05	22,46	125,60	855,94	
	Итого за день	1260,00	53,29	38,36	209,98	1418,89	

Согласовано:

И.о. директора

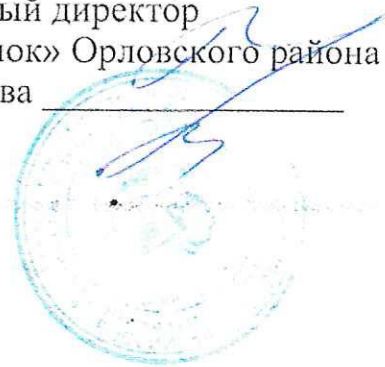
МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

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



Меню

для обучающихся 1-11 кл

19 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Каша молочная "Дружба"	200,00	5,018	8,542	35,440	239,32	175
2	Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
3	Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,00	19
4	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,00	28
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	555,00	17,24	17,89	87,32	589,52	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Тефтели мясные	70,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Свекла отварная	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
7	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	Итого	770,00	23,80	28,09	145,45	960,05	
	Итого за день	1325,00	41,04	45,98	232,77	1549,57	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин

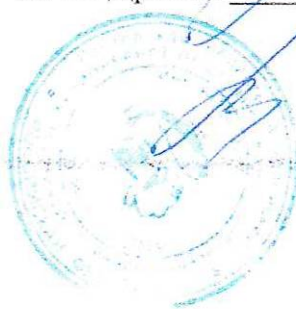


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

22 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Омлет натуральный	150,00	9,930	13,317	17,477	229,80	210
	Горошек зеленый						
2	консервированный	30,00	1,820	0,120	3,900	24,00	гп
3	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
4	Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,36	18
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	470,00	19,15	17,38	78,67	552,67	
обед 120 руб.							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
	Макаронные изделия						
3	отварные	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	202
4	Овощные консервы (шурец)	40,00	10,50	10,10	17,70	49,00	47
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
7	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	750,00	35,34	21,19	135,28	883,41	
	Итого за день	1220,00	54,49	38,56	213,95	1436,08	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю. С. Вазурин

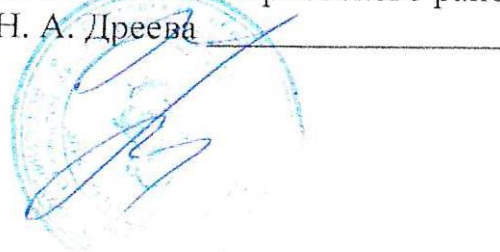


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

23 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
1 Каша молочная рисовая	200,00	16,895	15,104	34,429	371,42	182
2 Чай с лимоном	200,00	4,018	3,544	17,578	118,60	45
3 Масло порциями	10,00	0,080	7,250	0,130	66,09	20
Хлеб пшеничный						
4 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5 Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,00	28
Итого	550,00	25,19	27,70	86,44	733,71	
обед 120 руб.						
1 Суп-картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2 Тефтели мясные	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3 Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4 Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого	760,00	21,89	27,64	120,73	840,56	
Итого за день	1310,00	47,08	55,34	207,17	1574,27	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ ОСОШ № 1

Ю.С. Базурин



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

24 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Овощи соленые (помидор)	60,00	1,82	0,120	3,900	24,000	4
2	Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,80	34
	Макаронные изделия						
3	отварные	150,00	3,395	5,481	21,109	140,37	13
	Хлеб пшеничный						
4	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5	Соус красный основной	10,00	1,90	0,70	12,25	65,30	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Итого	540,00	21,85	44,27	79,87	771,03	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
		90					
2	Гуляш	(45/45)	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Салат из отварной свеклы	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	770,00	24,09	20,56	86,06	629,05	
	Итого за день	1310,00	45,94	64,83	165,93	1400,08	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ «СОШ № 1

Ю.С. Базурин

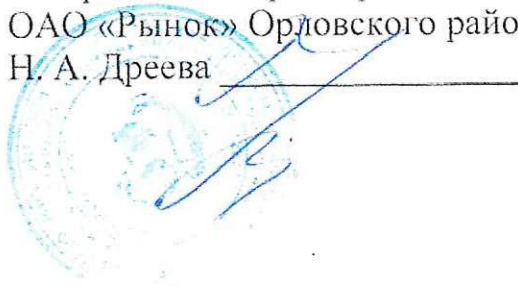


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

25 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
Суп молочный с						
1 макаронами	200,00	8,000	6,000	30,000	123,44	40
2 Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,00	19
3 Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,90	7
Кондитерское изделие						
4 печенье	40,00	1,100	1,5	11,200	62,60	г/п
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	495,00	16,90	12,90	76,68	414,54	
обед 120 руб.						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2 Плов из мяса птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
Салат из квашенной						
3 капусты	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
Хлеб пшеничный						
4 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
5 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
Итого:	750,00	35,58	12,53	105,73	676,30	
Итого за день	1245,00	52,48	25,43	182,41	1090,84	

Согласовано:

И.о. директора



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

26 декабря 2025 г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.						
Салат из квашенной капусты	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
2 Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3 Картофельное пюре	150,00	3,279	3,991	22,183	138,19	24
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
Хлеб пшеничный						
5 йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
Итого	540,00	17,113	12,447	67,488	455,53	

обед 120 руб.

1	Суп картофельный с макаронам	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
4	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с лимоном	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
Итого:		760,00	28,76	16,62	113,98	736,95	
Итого за день		1300,00	45,87	29,07	181,47	1192,48	

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ СОШ №1

Ю.С. Базурин

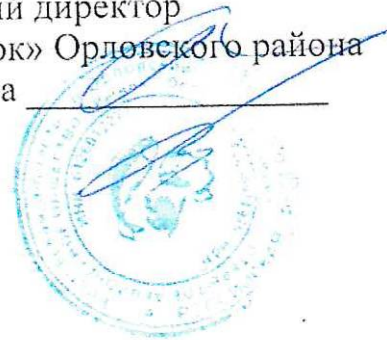


Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

29 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
	Икра кабачковая						
1	консервированная	40,00	1,820	0,120	3,900	24,00	73
2	Чай с сахаром	200,00	0,054	0,006	9,165	37,96	7
3	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,38	гп
	Каша рассыпчатая						
4	гречневая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
5	Сдоба обыкновенная	50,00	3,598	2,539	21,814	124,36	18
	Хлеб пшеничный						
6	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	33,38	20,22	139,44	880,30	
обед 120 руб.							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Винегрет овощной	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	Итого:	780,00	23,81	18,33	82,35	597,31	
	Итого за день	1310,00	57,19	38,55	221,79	1477,62	

Согласовано:

МБОУ ОСОШ №1

И.О. Дир.

И.О. С.



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Меню

для обучающихся 1-11 кл

30 декабря 2025 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак 78 руб.							
1	Котлета мясная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,48	324
	Кана рассыпчатая						
2	перловая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2
3	Салат из отварной свеклы	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	Хлеб пшеничный						
5	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	520,00	18,55	15,29	125,27	719,04	
Обед 120 руб.							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2	Рагу овощное с мясом	200,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
	Хлеб пшеничный						
3	йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
	Итого:	690,00	18,94	61,56	1643,59	923,99	
	Итого за день	1210,00	37,50	76,85	1768,86	1643,03	