

Согласовано: _____

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок»

Орловского района

Н. А. Дреев

**МЕНЮ**

19 июня 2026 г.

1 день

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша вязкая молочная из риса с сахаром	200,00	5,45	9,86	48,12	303,64	17
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Булочка «Веснушка»	75,00	5,85	4,59	40,40	226,50	22
6	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	36
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	150,00	0,90	0,20	8,10	43,00	гп
	Итого:	690,00	22,14	30,42	148,86	963,62	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	121,00	32
2	Тефтели	100,00	10,90	3,09	10,13	128,21	9
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
4	Салат из редиса	60,00	1,50	4,40	1,71	52,74	58
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Кисель из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,11	0,12	29,40	122,00	45
8	Шоколадный батончик	45,00	2,70	11,25	27,00	220,50	гп
	Итого:	875,00	30,59	32,54	152,34	1049,93	
	Итого за день :	1565,00	52,73	62,96	301,20	2013,55	

Ст. повар:

Мед. Сестра:

Согласовано: _____

утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок»

Орловского района

Н. А. Дреева

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина



МЕНЮ

20 июня 2026 г.

2 день

СУББОТА

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Лапшевник с творогом	200,00	17,70	15,47	41,30	373,30	37
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ 5 клубника/черешня/персик)	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
7	Шоколадный батончик	25,00	2,75	5,25	15,25	50,00	гп
	Итого:	690,00	26,49	32,29	102,39	744,58	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3	Котлета из курицы	100,00	16,44	9,56	16,15	137,68	23
4	Салат витаминный	60,00	0,94	3,61	5,28	57,42	55
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
	Компот из свежих 7 фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
8	Пирожок с яблоком	75,00	4,10	3,87	34,43	189,00	35
	Итого :	905,00	35,18	30,09	148,15	931,51	
	Итого за день :	1595,00	61,67	62,38	250,54	1676,09	

Ст. повар:

Мед. Сестра:

Согласовано: _____

утверждаю.

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина



Генеральный директор

ОАО «Рынок»

Орловского района

Н. А. Дреева



МЕНЮ

22 июня 2026 г.

3 день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Фритатта с сыром	165,00	19,80	20,40	1,65	265,65	11
2	Консервы овощные закусочные (горошек зеленый)	60,00	1,14	5,34	4,62	71,40	10
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	0,90	0,20	8,10	43,00	гп
5	Кисломолочный продукт (йогурт)	120,00	3,48	2,40	17,40	105,12	гп
6	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
Итого :		635,00	31,11	32,71	68,82	695,10	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	18
2	Плов из птицы	250,00	34,13	10,10	41,50	393,25	20
3	Салат из капусты белокачанной с огурцом и горошком	60,00	1,00	1,70	2,60	30,00	57
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
7	Пирожок с картофелем	75,00	2,93	3,53	17,81	114,75	35
Итого:		905,00	47,04	19,81	119,41	845,48	
Итого за день :		1540,00	78,15	52,52	188,23	1540,58	

Ст. повар:

Мед. Сестра:

Мед. Сестра:

Мед. Сестра:

2 100 рублин.

Генеральный директор

ОАО «Рынок»

Орловского района

Н. А. Дреева



25 июня 2026 г.

6 день

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	53
2	Жаркое по-домашнему	250,00	17,57	42,14	23,69	547,14	54
3	Салат витаминный	60,00	0,94	3,61	5,28	57,42	55
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Кисель из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,11	0,12	29,40	122,00	45
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	гп
	Итого:	1030,00	27,02	53,24	119,05	1094,39	
	Итого за день:	1570,00	42,60	70,79	203,97	1664,77	

Мед. Сестра:

Согласовано: _____

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина



утверждаю.

Генеральный директор

ОАО «Рынок»

Орловского района



Н. А. Дреева

МЕНЮ

26 июня 2026 г.

7 день

ПЯТНИЦА

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Омлет натуральный	150,00	13,94	24,82	4,30	289,65	51
2	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	52
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
5	Компот из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
Итого :		500,00	20,54	32,97	71,02	656,94	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	5,30	5,40	16,20	135,80	48
2	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	240,00	17,52	13,68	20,40	276,00	49
3	Овощи натуральные свежие (огурец)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	50
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,00	2,94	1,99	20,92	113,40	2
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	гп
Итого:		1020,00	32,56	23,41	107,36	792,98	
Итого за день:		1520,00	53,10	56,38	178,38	1449,92	

Ст. повар:

Мед. Сестра:

Н. А. Дреев



МЕЛЮ

27 июня 2026 г.

8 день

СУББОТА

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех Карт
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,82	10,50	30,00	234,00	56
2	Салат из редиса	60,00	1,50	4,40	1,71	52,74	58
3	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
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
	Фрукты свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ 6 клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	гп
	Итого :	660,00	14,26	24,07	74,15	578,02	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ те Карт
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Ежики мясные	100,00	17,00	11,20	12,00	200,90	59
3	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
4	Салат из сырых овощей	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	60
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Компот из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
8	Пирожок с яблоком	75,00	4,10	3,87	34,43	189,00	35
	Итого:	905,00	35,46	31,75	140,99	981,65	
	Итого за день:	1565,00	49,72	55,82	215,14	1559,67	

Ст. повар:

Мед. Сестра:



МЕНЮ

29 июня 2026 г.

9 день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Запеканка из творога с какао	150,00	20,25	14,60	20,70	295,20	61
2	Соус сметанный	40,00	0,56	1,99	1,35	29,64	25
3	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
4	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
5	Кисломолочный продукт (йогурт)	120,00	3,48	2,40	17,40	105,12	гп
Итого :		560,00	27,24	22,24	63,40	562,21	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	1,97	2,73	14,58	90,75	18
2	Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	62
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,70	63
4	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	52
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	2,24	9,00	43
8	Фрукты свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/клубника/черешня/персик)	150,00	2,81	0,94	39,38	180,00	гп
Итого:		980,00	26,23	42,77	123,88	993,39	
Итого за день:		1540,00	53,47	65,01	187,28	1555,60	

Ст. повар:

Мед. Сестра:

Согласовано: _____

утверждаю.

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



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



МЕНЮ

30 июня 2026 г.

10 день

ВТОРНИК

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200,00	5,79	10,65	31,89	247,62	64
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
6	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	36
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	0,90	0,20	8,10	43,00	гп
Итого:		715,00	19,38	29,87	109,68	786,55	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с клёцками	250,00	3,56	4,59	18,79	144,25	65
2	Котлета из курицы	100,00	16,44	9,56	16,15	137,68	23
3	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,50	13,60	134,20	66
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Компот из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
7	Булочка «Веснушка»	75,00	5,85	4,59	30,40	226,50	22
Итого:		845,00	33,67	27,86	139,28	924,21	
Итого за день:		1560,00	53,05	57,73	248,96	1710,76	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



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



МЕНЮ

1 июля 2026 г.

11 день

СРЕДА

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Оладьи (со сгущенным молоком)	150,00	10,95	10,50	38,70	420,00	41
2	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	2
3	Шоколадный батончик	25,00	2,75	5,25	15,25	50,00	гп
4	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	0,90	0,20	8,10	43,00	гп
Итого :		575,00	17,77	18,63	78,00	613,60	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	8
2	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00	68
3	Картофель отварной	150,00	2,89	5,66	19,99	150,00	69
4	Салат витаминный	60,00	0,94	3,61	5,28	57,42	55
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
Итого:		830,00	28,39	21,43	88,40	672,15	
Итого за день:		1405,00	46,16	40,06	166,40	1285,75	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



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



МЕНЮ

2 июля 2026 г.

12 день

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,38	3,80	14,36	120,00	47
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
6	Ватрушка с повидлом	75,00	4,46	2,98	44,12	222,00	46
	Итого :	540,00	15,58	17,55	84,92	570,38	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	2,20	2,78	15,39	106,00	70
2	Плов из птицы	250,00	14,13	11,10	41,50	393,25	20
3	Овощи натуральные свежие (помидор)	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	50
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	2,24	9,00	43
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	3,75	1,25	52,50	240,00	гп
	Итого:	1030,00	25,52	16,73	146,41	928,03	
	Итого за день:	1570,00	41,10	34,28	231,33	1498,41	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



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



МЕНЮ
3 июля 2026 г.
13 день
ПЯТНИЦА
Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша вязкая молочная из риса с сахаром	200,00	5,45	9,86	48,12	303,64	17
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Булочка «Веснушка»	75,00	5,85	4,59	40,40	226,50	22
6	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	36
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	150,00	0,90	0,20	8,10	43,00	гп
Итого:		690,00	22,14	30,42	148,86	963,62	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,40	5,30	15,70	121,00	32
2	Тефтели	100,00	10,90	3,09	10,13	128,21	9
3	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	1
4	Салат из редиса	60,00	1,50	4,40	1,71	52,74	58
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Кисель из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,11	0,12	29,40	122,00	45
8	Шоколадный батончик	45,00	2,70	11,25	27,00	220,50	гп
Итого:		875,00	30,59	32,54	152,34	1049,93	
Итого за день :		1565,00	52,73	62,96	301,20	2013,55	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



утверждаю.
Генеральный директор
ОАО «Рынок»
Орловского района
Н. А. Дрес



МЕНЮ
4 июля 2026 г.
14 день
СУББОТА
Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ те Карт
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Лапшевник с творогом	200,00	17,70	15,47	41,30	373,30	37
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ 5 клубника/черешня/персик)	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	гп
6	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
7	Шоколадный батончик	25,00	2,75	5,25	15,25	50,00	гп
	Итого:	690,00	26,49	32,29	102,39	744,58	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ те Карт
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	15
3	Котлета из курицы	100,00	16,44	9,56	16,15	137,68	23
4	Салат витаминный	60,00	0,94	3,61	5,28	57,42	55
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
	Компот из свежих 7 фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
8	Пирожок с яблоком	75,00	4,10	3,87	34,43	189,00	35
	Итого :	905,00	35,18	30,09	148,15	931,51	
	Итого за день :	1595,00	61,67	62,38	250,54	1676,09	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



утверждаю.
Генеральный директор

ОАО «Рынок»
Орловского района

Н. А. Дреева



МЕНЮ

6 июля 2026 г.

15 день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Фритатта с сыром	165,00	19,80	20,40	1,65	265,65	11
2	Консервы овощные закусочные (горошек зеленый)	60,00	1,14	5,34	4,62	71,40	10
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	0,90	0,20	8,10	43,00	гп
5	Кисломолочный продукт (йогурт)	120,00	3,48	2,40	17,40	105,12	гп
6	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
Итого :		635,00	31,11	32,71	68,82	695,10	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	18
2	Плов из птицы	250,00	34,13	10,10	41,50	393,25	20
3	Салат из капусты белокочанной с огурцом и горошком	60,00	1,00	1,70	2,60	30,00	57
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
7	Пирожок с картофелем	75,00	2,93	3,53	17,81	114,75	35
Итого:		905,00	47,04	19,81	119,41	845,48	
Итого за день :		1540,00	78,15	52,52	188,23	1540,58	

т. повар:
ед. Сестра:

Согласовано: _____
Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



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



МЕНЮ
7 июля 2026 г.
16 день
ВТОРНИК
Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Оладьи (со сгущенным молоком)	150,00	10,95	10,50	38,70	420,00	41
2	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,00	2,94	1,99	20,92	113,40	2
3	Шоколадный батончик	25,00	2,75	5,25	15,25	50,00	гп
4	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	0,80	0,60	20,60	94,00	гп
Итого :		575,00	17,44	18,34	95,47	677,40	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	1,97	2,73	14,58	90,75	18
2	Мясо духовое	200,00	16,44	25,03	17,13	443,58	39
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	52
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Компот из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
7	Рожок обсыпной	75,00	5,63	3,75	44,25	240,00	24
Итого:		855,00	29,63	36,77	138,13	1098,27	
Итого за день :		1430,00	47,07	55,11	233,60	1775,67	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

ОАО «Рынок»
Орловского района

Генеральный дир
ОАО «Рынок»
Орловского райо

8 июля 2026 г.

СРЕДА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Сырники из творога	150,00	20,60	4,08	16,66	288,16	26
2	Соус сметанный	40,00	0,56	1,99	1,35	29,64	25
3	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
4	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	гп
5	Шоколадный батончик	45,00	2,70	11,25	27,00	220,50	гп
	Итого :	635,00	25,66	18,12	67,71	659,10	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	8
2	Наггетсы куриные	120,00	29,40	16,30	10,60	304,80	7
3	Рис отварной	150,00	6,25	10,25	64,25	380,00	3
4	Овощи натуральные свежие (помидор)	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	50
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	2,24	9,00	43
8	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
	Итого:	900,00	52,17	37,13	149,45	1144,28	
	Итого за день:	1535,00	77,83	55,25	217,16	1803,38	

Мед. Сестра:

Директор
МБОУ СОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



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



МЕНЮ

9 июля 2026 г.

18 день

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

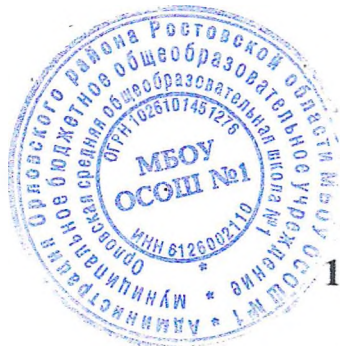
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,38	3,80	14,36	120,00	47
2	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	13
3	Сыр (порциями)	15,00	1,90	2,40	0,00	30,00	42
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с сахаром и лимоном	200,00	1,70	0,00	6,70	27,90	31
6	Ватрушка с повидлом	75,00	4,46	2,98	44,12	222,00	46
Итого :		540,00	15,58	17,55	84,92	570,38	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	53
2	Жаркое по-домашнему	250,00	17,57	42,14	23,69	547,14	54
3	Салат витаминный	60,00	0,94	3,61	5,28	57,42	55
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Кисель из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,11	0,12	29,40	122,00	45
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	гп
Итого:		1030,00	27,02	53,24	119,05	1094,39	
Итого за день:		1570,00	42,60	70,79	203,97	1664,77	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

Директор
МБОУ ОСОШ № 1
Л.Ф.Бабкина



утверждаю.
Генеральный директор
ОАО «Рынок»
Обловского района
Н. А. Дреева



МЕНЮ

10 июля 2026 г.

19 день

ПЯТНИЦА

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Омлет натуральный	150,00	13,94	24,82	4,30	289,65	51
2	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	52
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
4	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
5	Компот из свежих фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	34
Итого :		500,00	20,54	32,97	71,02	656,94	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. Карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	5,30	5,40	16,20	135,80	48
2	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	240,00	17,52	13,68	20,40	276,00	49
3	Овощи натуральные свежие (огурец)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	50
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
6	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,00	2,94	1,99	20,92	113,40	2
7	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	гп
Итого:		1020,00	32,56	23,41	107,36	792,98	
Итого за день:		1520,00	53,10	56,38	178,38	1449,92	

Ст. повар:
Мед. Сестра:

**МЕНЮ****11 июля 2026 г.****20 день****СУББОТА****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т Кар
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,82	10,50	30,00	234,00	5
2	Салат из редиса	60,00	1,50	4,40	1,71	52,74	5
3	Масло (порциями)	10,00	0,10	7,25	0,14	66,00	1
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г
5	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
	Фрукты свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ 6 клубника/черешня/персик)	200,00	1,60	0,80	16,20	94,00	г
	Итого :	660,00	14,26	24,07	74,15	578,02	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т Кар
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Ежики мясные	100,00	17,00	11,20	12,00	200,90	5
3	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80	1
4	Салат из сырых овощей	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	6
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	г
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	г
	Компот из свежих 7 фруктов/сухофруктов	200,00	0,24	0,14	27,84	115,00	3
8	Пирожок с яблоком	75,00	4,10	3,87	34,43	189,00	3
	Итого:	905,00	35,46	31,75	140,99	981,65	
	Итого за день:	1565,00	49,72	55,82	215,14	1559,67	

Ст. повар:

Мед. Сестра:



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок»
Орловского района

Н. А. Д

**МЕНЮ**

13 июля 2026 г.

21 день

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ Кал
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Запеканка из творога с какао	150,00	20,25	14,60	20,70	295,20	6
2	Соус сметанный	40,00	0,56	1,99	1,35	29,64	2
3	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
4	Кондитерское изделие	50,00	2,75	3,25	17,45	105,45	гп
5	Кисломолочный продукт (йогурт)	120,00	3,48	2,40	17,40	105,12	гп
Итого :		560,00	27,24	22,24	63,40	562,21	

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ т Кар
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	1,97	2,73	14,58	90,75	18
2	Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	62
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,70	63
4	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	52
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
6	Хлеб ржаной	30,00	1,74	0,36	12,90	62,10	гп
7	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	2,24	9,00	43
8	Плоды свежие (апельсин/банан/груша/киви/яблоко/ клубника/черешня/персик)	150,00	2,81	0,94	39,38	180,00	гп
Итого:		980,00	26,23	42,77	123,88	993,39	
Итого за день:		1540,00	53,47	65,01	187,28	1555,60	

Ст. повар:

Мед. Сестра: