

Согласовано: 

Директор

МБОУ-ОСОШ №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

12 ЯНВАРЯ 2026 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
1 Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,50	4,54	17,86	134,22	26
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 Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	50,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
5 Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
Итого	505,00	20,09	20,34	83,57	677,45	
Горячий обед						
1 Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
2 Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
3 Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,25	10,25	49,25	380,00	3/1/11/2
4 (помидор)/ салат из свежей капусты	40,00	0,45	0,04	1,40	8,00	24
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:	770,00	26,43	24,07	104,62	839,31	
Итого за день	1275,00	46,52	44,41	188,19	1516,76	

Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор

МБОУ СОШ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

13 ЯНВАРЯ 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
	<b>Итого</b>	<b>470,00</b>	<b>17,64</b>	<b>17,42</b>	<b>65,02</b>	<b>596,33</b>	
Горячий обед							
1	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	40/7
3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
4	Овощи натуральные соленые: (огурец)/салат из отварной свеклы	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	24
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
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>25,71</b>	<b>23,99</b>	<b>115,73</b>	<b>762,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1230,00</b>	<b>43,35</b>	<b>41,40</b>	<b>180,75</b>	<b>1358,94</b>	




Согласовано: 

Директор

МБОУ-ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: 

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

14 ЯНВАРЯ 2026 г

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак							
		100					
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	(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, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
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: 

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

15 ЯНВАРЯ 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
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>20,13</b>	<b>20,72</b>	<b>79,43</b>	<b>629,89</b>	
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
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком/огурец соленый	40,00	0,68	2,00	3,40	34,28	4
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
	<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>22,65</b>	<b>20,04</b>	<b>92,79</b>	<b>676,91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1270,00</b>	<b>42,78</b>	<b>40,76</b>	<b>172,22</b>	<b>1306,80</b>	



Согласовано: Гел

Директор

МБОУ СОШ №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ****16 ЯНВАРЯ 2026 г****ПЯТНИЦА**

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>520,00</b>	<b>17,02</b>	<b>17,05</b>	<b>58,82</b>	<b>484,38</b>	
<b>Горячий обед</b>							
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 (гречневая, рисовая, перловая, <u>пшеничная</u> , ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
4	Салат из квашенной капусты	40,00	0,66	1,65	2,90	29,16	37
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
<b>Итого:</b>		<b>760,00</b>	<b>26,83</b>	<b>27,01</b>	<b>118,16</b>	<b>795,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280,00</b>	<b>43,85</b>	<b>44,06</b>	<b>176,98</b>	<b>1280,36</b>	

Feb -


Л.Ф.Бабкина

Н.А. Дреева

## ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>							
1	Плов из мяса птицы	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
2	Салат из квашенной капусты	60,00	0,72	5,40	4,02	67,14	21
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
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>21,76</b>	<b>20,62</b>	<b>53,52</b>	<b>514,12</b>	
<b>Горячий обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
2	Рагу овощное с мясом	200,00	8,64	13,58	17,37	302,60	39
3	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
4	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	38
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>21,43</b>	<b>20,80</b>	<b>94,01</b>	<b>731,25</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1200,00</b>	<b>43,19</b>	<b>41,42</b>	<b>147,53</b>	<b>1245,37</b>	



Согласовано: 

Директор

МБОУ СОШ №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: 

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**  
**20 ЯНВАРЯ 2026 г**  
**ВТОРНИК**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
1 Ёжики куриные	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
2 Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
Икра кабачковая консервированная	40,00	1,76	3,56	3,08	47,60	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 Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>23,10</b>	<b>20,87</b>	<b>94,31</b>	<b>659,83</b>	
<b>Горячий обед</b>						
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	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
<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>20,89</b>	<b>21,24</b>	<b>102,15</b>	<b>736,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1350,00</b>	<b>43,99</b>	<b>42,11</b>	<b>196,46</b>	<b>1395,96</b>	

Согласовано:



Директор

МБОУ СОШ № 1

Л.Ф. Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор


ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ****21 ЯНВАРЯ 2026 г****СРЕДА**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>15,44</b>	<b>16,22</b>	<b>64,60</b>	<b>477,88</b>	
<b>Горячий обед</b>							
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	45
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
	<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>27,95</b>	<b>27,76</b>	<b>101,17</b>	<b>715,81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1280,00</b>	<b>43,39</b>	<b>43,98</b>	<b>165,77</b>	<b>1193,69</b>	




Согласовано: 

Директор

МБОУ СОШ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: 

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ****22 ЯНВАРЯ 2026 г****ЧЕТВЕРГ**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>							
1	Котлеты московские	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, <u>перловая</u> , пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	3/1/11/2
3	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60,00	0,78	2,70	4,56	45,66	16
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
	<b>Итого</b>	<b>530,00</b>	<b>20,40</b>	<b>20,88</b>	<b>76,56</b>	<b>614,94</b>	
<b>Горячий обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
		100					
2	Курица тушеная с морковью	(50/50)	10,10	11,30	4,40	131,30	27
3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
4	Винегрет овощной	40,00	1,20	0,80	2,60	16,00	14
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
	<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>25,88</b>	<b>24,24</b>	<b>103,56</b>	<b>706,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>	<b>46,28</b>	<b>45,12</b>	<b>180,12</b>	<b>1321,55</b>	

Def -

Л.Ф.Бабкина

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

23 ЯНВАРЯ 2026 Г

# ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>16,67</b>	<b>16,08</b>	<b>65,41</b>	<b>504,46</b>	
<b>Горячий обед</b>							
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 (гречневая, рисовая, перловая, <u>пшеничная</u> , ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
4	Овощи натуральные(огурец)/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
	<b>Итого</b>	<b>780,00</b>	<b>23,55</b>	<b>27,29</b>	<b>125,99</b>	<b>862,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1335,00</b>	<b>40,22</b>	<b>43,37</b>	<b>191,40</b>	<b>1367,40</b>	



Def -

Л.Ф.Бабкина

О: \_\_\_\_\_  
 ый директор  
 нок» Орловского ра  
 ва

Н.А. Дреева

## ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,50	4,54	17,86	134,22	26
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	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	50,00	4,88	7,60	25,20	271,60	г/п
5	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
	<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>20,09</b>	<b>20,34</b>	<b>83,57</b>	<b>677,45</b>	
Горячий обед							
1	Суп картофельный с горохом	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	9
2	Гуляш	90 (45/45)	8,16	6,93	7,74	154,78	35
3	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, овсяная, пшеничная) с овощами натуральными солеными	150,00	6,25	10,25	49,25	380,00	3/1/11/2
4	(помидор)/ салат из свежей капусты	40,00	0,45	0,04	1,40	8,00	24
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
	<b>Итого:</b>	<b>770,00</b>	<b>26,43</b>	<b>24,07</b>	<b>104,62</b>	<b>839,31</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1275,00</b>	<b>46,52</b>	<b>44,41</b>	<b>188,19</b>	<b>1516,76</b>	

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

27 ЯНВАРЯ 2026 г

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>470,00</b>	<b>17,64</b>	<b>17,42</b>	<b>65,02</b>	<b>596,33</b>	
<b>Горячий обед</b>							
1	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	40/7
3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	5,50	32,70	202,00	8
4	Овощи натуральные соленые: (огурец)/салат из отварной свеклы	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	24
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
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>25,71</b>	<b>23,99</b>	<b>115,73</b>	<b>762,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1230,00</b>	<b>43,35</b>	<b>41,40</b>	<b>180,75</b>	<b>1358,94</b>	



Согласовано: 

Директор

МБОУ СОШ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

**МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ****28 ЯНВАРЯ 2026 г****СРЕДА**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>15,72</b>	<b>14,61</b>	<b>57,76</b>	<b>484,37</b>	
<b>Горячий обед</b>						
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, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	8,20	6,90	35,90	238,90	3/1/11/2
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
<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>28,06</b>	<b>26,90</b>	<b>107,57</b>	<b>766,08</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>	<b>43,78</b>	<b>41,51</b>	<b>165,33</b>	<b>1250,45</b>	

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

## МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

29 ЯНВАРЯ 2026 г

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
1 Котлеты московские	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2 Макароны 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
<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>20,13</b>	<b>20,72</b>	<b>79,43</b>	<b>629,89</b>	
<b>Горячий обед</b>						
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/огурец соленый	40,00	0,68	2,00	3,40	34,28	4
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
<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>22,65</b>	<b>20,04</b>	<b>92,79</b>	<b>676,91</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270,00</b>	<b>42,78</b>	<b>40,76</b>	<b>172,22</b>	<b>1306,80</b>	



Директор

МБОУ-ОСОП №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева

# МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

30 ЯНВАРЯ 2026 г

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
<b>Горячий завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>17,02</b>	<b>17,05</b>	<b>58,82</b>	<b>484,38</b>	
<b>Горячий обед</b>						
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 (гречневая, рисовая, перловая, <u>пшеничная</u> , ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
4 Салат из квашенной капусты	40,00	0,66	1,65	2,90	29,16	37
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5 Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	20,91	113,40	42
<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>26,83</b>	<b>27,01</b>	<b>118,16</b>	<b>795,98</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1280,00</b>	<b>43,85</b>	<b>44,06</b>	<b>176,98</b>	<b>1280,36</b>	