

Согласовано: *Л.Ф.*

Директор

МБОУ ОСОЦШ № 1

Л.Ф.Бабкина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рыночный 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	Кофеинный 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: Л.Ф.

Директор

МБОУ ОСОЦ № 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

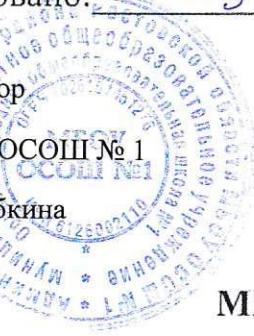
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак							
1	Омлет натуральный	150,00	9,00	13,05	9,85	298,50	33
2	Горошек зеленый консервированный	30,00	0,90	0,08	1,80	11,10	12
3	Сдоба обыкновенная	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
4	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	гп
5	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	5
Итого		470,00	17,64	17,42	65,02	596,33	
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
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: *Дз* -

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							
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, 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: Л.Ф.

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
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/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
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: ДиректорДиректор
МБОУ ОСОШ №1
Л.Ф.БабкинаУтверждаю: _____
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
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		520,00	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 (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
Итого:		760,00	26,83	27,01	118,16	795,98	
Итого за день		1280,00	43,85	44,06	176,98	1280,36	

Согласовано: Директор

Директор

МБОУ ОСОШ № 1

Л.Ф.Бабкина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

19 ЯНВАРЯ 2026 г

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Горячий завтрак						
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
Итого	500,00	21,76	20,62	53,52	514,12	
Горячий обед						
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
Итого:	700,00	21,43	20,80	94,01	731,25	
Итого за день	1200,00	43,19	41,42	147,53	1245,37	

Согласовано: Уоф-

Директор

МБОУ ОСОШ №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: Н.А. Дреев

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
Горячий завтрак							
1	Ёжики куриные	90,00	5,60	6,12	8,46	113,40	44
2	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, яичневая, 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
	Итого	570,00	23,10	20,87	94,31	659,83	
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	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:	780,00	20,89	21,24	102,15	736,13	
	Итого за день	1350,00	43,99	42,11	196,46	1395,96	

Согласовано:

Д.Ф.

Директор

МБОУ ОСОШ № 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
Горячий завтрак							
1	Каша жидккая 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	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
Итого:		730,00	27,95	27,76	101,17	715,81	
Итого за день		1280,00	43,39	43,98	165,77	1193,69	

Согласовано: Yes -

Директор

МБОУ ОСОШ №

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
Горячий завтрак							
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
	Итого	530,00	20,40	20,88	76,56	614,94	

Горячий обед

1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	6
2	Курица тушеная с морковью	100 (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
Итого:		780,00	25,88	24,24	103,56	706,61	
Итого за день		1310,00	46,28	45,12	180,12	1321,55	

Согласовано: Дз

Директор

МБОУ ОСОШ №1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

23 ЯНВАРЯ 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 (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
Итого	780,00	23,55	27,29	125,99	862,94	
Итого за день	1335,00	40,22	43,37	191,40	1367,40	

Согласовано: Коф.

Директор

МБОУ ОСОЦ № 1

Л.Ф.Бабкина

Утверждаю: _____

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н.А. Дреева



МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

26 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, фасолевая, чечевицовая) соленые		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:

Л.Ф.

Директор

МБОУ ОСОШ № 1
ОСОШ № 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
Горячий завтрак							
1	Омлет натуральный	150,00	9,00	13,05	9,85	298,50	33
1	Горошек зеленый						
2	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							
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
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 Коф

Директор

МБОУ ОСОШ № 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
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, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшеничная)		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: *Дз*

Директор

МБОУ ФСОШ № 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
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/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
Итого:	730,00	22,65	20,04	92,79	676,91	
Итого за день	1270,00	42,78	40,76	172,22	1306,80	



Директор
МБОУ ОСОШ №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
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	520,00	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 (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
Итого:	760,00	26,83	27,01	118,16	795,98	
Итого за день	1280,00	43,85	44,06	176,98	1280,36	