

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ОСОШ № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского
района



Л.Ф. Бабкина

1 сентября 2025 года



Н.А. Дреева

1 сентября 2025 года

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ
ОБЕД)**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ МБОУ ОСОШ № 1
НА НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2025 ГОДА**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Омлет натуральный	150,00	9,930	13,317	17,477	229,800	210
2	Горошек зеленый консервированный	30,00	1,820	0,120	3,900	24,000	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	124,363	18
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	470,00	19,15	17,38	78,67	552,67	
обед							
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	256,379	гп
3	Макаронные изделия отварные	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	202
47	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым 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	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	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Каша молочная рисовая	200,00	16,895	15,104	34,429	371,420	182
2	Чай с лимоном	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
3	Масло порциями	10,00	0,080	7,250	0,130	66,090	20
4	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп

	йодированный						
5	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000	28
	Итого	550,00	25,19	27,70	86,44	733,71	
обед							
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, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	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	
3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
2	Котлеты московские	80,00	10,880	36,560	8,945	372,800	34
3	Макаронные изделия отварные	150,00	3,395	5,481	21,109	140,370	13
4	Хлеб пшеничный 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							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Гуляш	90 (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	Свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы	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:	680,00	24,09	20,56	86,06	629,05	
	Итого за день	1220,00	45,94	64,83	165,93	1400,08	
4 день							

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Суп молочный с макаронами	200,00	8,000	6,000	30,000	123,442	40
2	Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
3	Чай с сахаром	200,00	0	0	10,981	43,902	7
4	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	г/п
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	495,00	16,90	12,90	76,68	414,54	
обед							
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
3	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
4	Хлеб пшеничный 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	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком	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	138,186	24
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	450,00	17,11	12,45	67,49	455,53	
обед							
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 (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2

4	Свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы	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	1210,00	45,87	29,07	181,47	1192,48	
6 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Икра кабачковая консервированная	40,00	1,820	0,120	3,900	24,000	73
2	Чай с сахаром	200,00	0,054	0,006	9,165	37,962	7
3	Сосиска отварная	50,00	17,267	6,964	30,852	256,379	гп
4	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	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	124,363	18
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	33,38	20,22	139,44	880,30	
обед							
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/ Картофель отварной	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	
7 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Котлета мясная	70,00	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2

3	Свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/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
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	520,00	18,55	15,29	125,27	719,04	
обед							
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
3	Хлеб пшеничный 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	
8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60,00	1,82	0,12	3,90	24,00	4
2	Рыба, тушеная с овощами	100 (50/50)	10,629	10,414	11,817	183,876	65Л/69Л
3	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	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	118,600	45
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	550,00	27,107	24,668	107,005	764,076	
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Курица тушеная с морковью	100 (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	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым 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	

9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60,00	0,75	0,15	2,55	13,50	47
2	Котлета мясная	80,00	8,601	9,769	9,668	161,407	9
3	Макаронные изделия отварные	150,00	6,038	4,575	38,497	219,481	10
4	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	530,00	19,24	15,90	84,38	562,95	
обед							
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	256,379	гп
3	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	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	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	
10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	200,00	5,018	8,542	35,440	239,320	175M
2	Чай с сахаром	200,00	4,018	3,544	17,578	118,600	45
3	Сыр порционный	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	19
4	Фрукты (яблоки)	100,00	0,400	0,400	9,800	47,000	28
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	гп
	Итого	555,00	17,24	17,89	87,32	589,52	
обед							
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 (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	3/1/11/2

	Овощи соленые помидор/огурец/ салат из квашенной капусты/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком						
4		40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	47
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	