

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ОСОШ №1

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор ОАО
«Рынок» Орловского района

Л.Ф. Бабкина

Н. А. Дреева



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ МБОУ ОСОШ №1
НА ЯНВАРЬ - МАРТ 2026 ГОДА**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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	
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	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
7	Фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик) /	100/25/75	0,40	0,40	9,80	47,00	гп

	пирожок в ассортименте						
	Итого:	870/ 795/845	26,83	24,47	114,42	886,31	
	Итого за день	1375/1300 /1350	46,92	44,81	197,99	1563,76	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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	
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 свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
7	Пирожок в ассортименте /кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	гп
	Итого:	835/810	30,59	31,59	140,93	1034,21	
	Итого за день	1305/1280	48,23	49,01	205,95	1630,54	
3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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

[illegible]

[illegible]

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	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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	540,00	17,02	17,05	58,82	484,38	
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	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной свеклы/винегрет овощной	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
7	Пирожок в ассортименте /кондитерское изделие (печенье/вафли/ <u>пряник</u>)/ фрукты (яблоки)/ кондитерское изделие (батончик)	75/50/100/ 25	4,88	7,60	25,20	271,60	гп
	Итого:	835/810/ 860/785	31,71	34,61	143,36	1067,58	

	Итого за день	1355/1330/ 1380/1305	48,73	51,66	202,18	1551,96	
6 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Плов из мяса птицы	200,00	16,30	14,10	23,20	314,60	20
2	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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	
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
5	Пирожок в ассортименте /кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	гп
	Итого:	775/750	26,31	28,4	119,21	1002,85	
	Итого за день	1275/1250	48,07	49,02	172,73	1516,97	
7 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
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
3	Икра кабачковая консервированная	40,00	1,76	3,56	3,08	47,60	12
4	Сдоба обыкновенная	50,00	4,50	3,17	27,27	155,45	41
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	570,00	26,27	23,55	115,22	773,23	

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	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/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
7	Фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик) / пирожок в ассортименте	100/25/75	0,40	0,40	9,80	47,00	гп
	Итого:	880/805/855	21,29	21,64	111,95	783,13	
	Итого за день	1450/1375/1425	47,56	45,19	227,17	1556,36	
8 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
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
	Итого	550,00	15,44	16,22	64,60	477,88	
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

6	Пирожок в ассортименте /кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	
	Итого:	805/780	32,83	35,36	126,37	987,41	
	Итого за день	1355/1330	48,27	51,58	190,97	1465,29	
9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
завтрак							
1	Котлеты московские	80,00	10,48	11,16	15,20	244,00	36
2	Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	3/1/11/2
3	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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	
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	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/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
7	Пирожок в ассортименте /кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/ фрукты (яблоки)/ кондитерское изделие (батончик)	75/50/100/25	4,88	7,60	25,20	271,60	гп
	Итого:	855/830/880/805	30,76	31,84	128,76	978,21	
	Итого за день	1385/1360/1410/1335	51,16	52,72	205,32	1593,15	

10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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	
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, пшеничная, ячневая, пшенная)	150,00	6,41	8,61	46,13	287,80	3/1/11/2
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
8	Пирожок в ассортименте /кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	75/50	4,88	7,60	25,20	271,60	гп

	Итого	855/830	28,43	34,89	151,19	1134,54	
	Итого за день	1410/1385	45,10	50,97	216,60	1639,00	