

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ОСОШ №1



Л.Ф. Бабкина

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор ОАО
«Рынок» Орловского района



Н. А. Дреева

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК) ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ 5-11 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	
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	
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

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	0,67	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	

4 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	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	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
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	

5 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
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	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	

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	

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	Капа 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	
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	
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	
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	