

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева _____

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ЯНВАРЬ 2026 г.-МАЙ 2026 г.
ОВЗ обеды**

| 1 день | | | | | | | |
|--------|---|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
| 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 | 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)/пирожок в ассортименте | 100/25/75 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | г/п |
| | Итого: | 870/795/845 | 26,83 | 24,47 | 114,42 | 886,31 | |
| 2 день | | | | | | | |
| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
| 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 | 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 | г/п |
| | Итого: | 835/810 | 30,59 | 31,59 | 140,93 | 1034,21 | |

3 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|------|--|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 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 | 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 | Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/фрукты (яблоки) | 75/50/100 | 4,88 | 7,60 | 25,20 | 271,60 | г/п |
| | Итого | 835/810/860 | 32,94 | 34,50 | 132,77 | 1037,68 | |

4 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|------|---------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|-----------------|
| 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 | 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 | 0,68 | 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 |
| 6 | Пирожок в ассортименте/кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)/фрукты (яблоки) | 75/50/100 | 4,88 | 7,60 | 25,20 | 271,60 | г/п |
| | Итого: | 805/780/830 | 27,53 | 27,64 | 117,99 | 948,51 | |

5 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|-------------|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 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 | 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 | 0,66 | 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/пряник)/фрукты (яблоки)/кондитерское изделие (батончик) | 75/50/100/25 | 4,88 | 7,60 | 25,20 | 271,60 | г/п |
| | Итого: | 835/810/860/785 | 31,71 | 34,61 | 143,36 | 1067,58 | |

6 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|-------------|----------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| 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 | г/п |
| | Итого: | 775/750 | 26,31 | 28,40 | 119,21 | 1002,85 | |

7 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|-------------|---|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 | 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 | г/п |
| | Итого: | 880/805/855 | 21,29 | 21,64 | 111,95 | 783,13 | |

8 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|-------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 | г/п |
| | Итого: | 805/780 | 32,83 | 35,36 | 126,37 | 987,41 | |

9 день

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
|-------------|------------------------------|-------------|-------|-------|----------|--------|--------------|
| 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 | 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 | г/п |
| | Итого: | 855/830/880/ 805 | 30,76 | 31,84 | 128,76 | 978,21 | |

| 10 день | | | | | | | |
|---------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | № тех. Карты |
| 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 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 | 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 |
| 6 | 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 | г/п |
| | Итого | 855/830 | 28,43 | 34,89 | 151,19 | 1134,54 | |

