**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района «Архаровская основная общеобразовательная школа»**

303373 Орловская область, Малоархангельский район, ул.Центральная,8 телефон 2-57-21

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Десятидневное меню: с 25 января по 5 февраля (5- 9 классы)**

**1 день**

**Завтрак**

Чай с лимоном и сахаром-200

 Батон-29

**Обед**

Салат из красной свеклы - 100

1.Суп из овощей-250

2.Каша рассыпчатая рисовая- 200

Печень тушеная в соусе- 100

3.Компот из сухофруктов – 200

4.Хлеб- 58

**2 день**

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая-200

Рыба жареная-150

2. Кофейный напиток на молоке- 200-200

 3.Батон -29

**Обед**

Салат из моркови с яблоком-100

1.Щи из свежей капусты- 250

2.Рожки отварные с маслом- 200

Фрикадельки из мяса птицы-80

3.Кисель- 200

4.Хлеб- 58

**3 день**

**Завтрак**

1.Батон-29

2.Чай -200

**Обед**

Винегрет-100

1.Суп картофельный с крупой- 250

2.Картофельное пюре, соус- 200

Котлета- 80

3.Йогурт- 200

4.Хлеб- 58

 **4 день**

**Завтрак**

Чай -200

Батон -29

**Обед**

Салат из красной свеклы - 100

1.Суп гороховый- 250

2.Макароны отварные с маслом- 200

Колбаса Докторская отварная- 100

3.Компот из сухофруктов- 200

4.Хлеб- 58

**5 день**

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая с маслом-200

Сосиска-30

2. Кофейный напиток на молоке- 200-200

 3.Батон -29

**Обед**

Салат из красной свеклы с зелёным горошком- 100

1.Рассольник ленинградский- 250

2. Голубцы с мясом и рисом- 200

3. Чай с лимоном- 200

4.Хлеб- 58

**6 день**

**Завтрак**

Чай с лимоном и сахаром-200

Батон -29

**Обед**

Икра кабачковая- 100

1.Суп крестьянский с крупой- 250

2. Каша рассыпчатая рисовая с маслом-200

Котлета рыбная-80

3.Кисель- 200

4.Хлеб- 58

**7 день**

**Завтрак**

1.Каша пшённая молочная-150

2. Чай с лимоном и сахаром-200

 3.Батон -29

**Обед**

Салат из красной свеклы с сыром- 100

1.Суп гороховый с мясом- 250

2.Макароны отварные- 180

Фрикадельки из куриной грудки- 200

3.Сок-200

4.Хлеб- 58

**8 день**

**Завтрак**

2. Чай с лимоном и сахаром-200

 3.Батон -29

**Обед**

Салат из огурцов с луком- 100

1.Борщ с капустой ,картофелем, сметаной-250

2.Картофельное пюре- 200

Рыба Минтай(тушеная) в томате с овощами – 140

3.Кофейный напиток на молоке- 200

4.Хлеб- 58

 **9 день**

**Завтрак**

 Компот-200

 Батон с сыром -29/15

**Обед**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком

Суп с вермишелью и фрикадельками- 250

 2.Рис рассыпчатый, соус- 200

Котлета из мяса птицы- 80

3.Кисель- 200

4.Хлеб- 58

**10 день**

**Завтрак**

1.Блины на кефире-100

2. Чай-200

 **Обед**

Салат из огурцов и помидоров- 100

1.Суп рыбный с пшеном- 250

2.Тушеный картофель с мясом- 200

3.Какао- 200

4.Хлеб- 58

5.Батон- 29

Директор школы Т.С.Талызина

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района «Архаровская основная общеобразовательная школа»**

303373 Орловская область, Малоархангельский район, ул.Центральная,8 телефон 2-57-21

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Десятидневное меню: с 25 января по 5 февраля (ОВЗ)**

**1 день**

**Завтрак**

1.Творог с йогуртом-165

2.Чай с лимоном и сахаром-200

 Батон с сыром-29/15

Яблоко

**Обед**

Салат из красной свеклы - 100

1.Суп из овощей-250

2.Каша рассыпчатая рисовая- 200

Печень тушеная в соусе- 100

3.Компот из сухофруктов – 200

4.Хлеб- 58

Йогурт -95

**2 день**

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая-200

Рыба жареная-150

2. Кофейный напиток на молоке- 200-200

 3.Батон с маслом-29/10

Яблоко-250

**Обед**

Салат из моркови с яблоком-100

1.Щи из свежей капусты- 250

2.Рожки отварные с маслом- 200

Фрикадельки из мяса птицы-80

3.Кисель- 200

4.Хлеб- 58

5. Апельсин-65

Йогурт -95

**3 день**

**Завтрак**

1.Сырники из творога со сгущённым молооком-150

2.Чай -200

Яблоко-250

**Обед**

Винегрет-100

1.Суп картофельный с крупой- 250

2.Картофельное пюре, соус- 200

Котлета- 80

3.Йогурт- 200

4.Хлеб- 58

 **4 день**

**Завтрак**

1.Творог с йогуртом-165

2.Чай -200

3.Батон с маслом-29/10

Мандарин-150

**Обед**

Салат из красной свёклы – 100

1.Суп гороховый- 250

2.Макароны отварные с маслом- 200

Колбаса Докторская отварная- 100

3.Компот из сухофруктов- 200

4.Хлеб- 58

Йогурт -95

**5 день**

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая с маслом-200

Сосиска-30

2. Кофейный напиток на молоке- 200-200

 3.Батон с маслом-29/10

Яблоко-250

**Обед**

Салат из красной свеклы с зелёным горошком- 100

1.Рассольник ленинградский- 250

2. Голубцы с мясом и рисом- 200

3. Чай с лимоном- 200

4.Хлеб- 58

Мандарин-150

**6 день**

**Завтрак**

1.Каша манная молочная-200

2. Яйцо варёное

3. Чай с лимоном и сахаром-200

 4.Батон

Апельсин -65

**Обед**

Икра кабачковая- 100

1.Суп крестьянский с крупой- 250

2. Каша рассыпчатая рисовая с маслом-200

Котлета рыбная-80

3.Кисель- 200

4.Хлеб- 58

Мандарин-150

Яблоко -250

**7 день**

**Завтрак**

1.Каша пшённая молочная-150

2. Чай с лимоном и сахаром-200

 3.Батон с сыром -29/15

Мандарин -150

**Обед**

Салат из красной свеклы с сыром- 100

1.Суп гороховый с мясом- 250

2.Макароны отварные- 180

Фрикадельки из куриной грудки- 200

3.Сок-200

4.Хлеб- 58

5.Булочка-плюшка

Йогурт -95

**8 день**

**Завтрак**

1.Каша молочная рисовая-150

2. Яйцо варёное

2. Чай с лимоном и сахаром-200

 3.Батон с маслом, с колбасой -29/10/80

**Обед**

Салат из огурцов с луком- 100

1.Борщ с капустой ,картофелем, сметаной-250

2.Картофельное пюре- 200

Рыба Минтай (тушеная) в томате с овощами – 140

3.Кофейный напиток на молоке- 200

4.Хлеб- 58

5. Кекс

Яблоко-125

 **9 день**

**Завтрак**

1.Вермишель молочная жидкая-200

2. Компот-200

 3.Батон с сыром, с колбасой -29/15/80

**Обед**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком

1.Суп с вермишелью и фрикадельками- 250

 2.Рис рассыпчатый, соус- 200

Котлета из мяса птицы- 80

3.Кисель- 200

4.Хлеб- 64

Яблоко-250

**10 день**

**Завтрак**

1.Блины на кефире-100

2. Кофейный напиток на молоке- 200

 3.Яйцо варёное-50

 Яблоко -125

 **Обед**

Салат из огурцов и помидоров- 100

1.Суп рыбный с пшеном- 250

2.Тушеный картофель с мясом; колбаса- 200/80

3.Какао- 200

4.Хлеб- 64

5. Сок-200

Директор школы Т.С.Талызина

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района «Архаровская основная общеобразовательная школа»**

303373 Орловская область,Малоархангельский район, ул.Центральная,8 телефон 2-57-21

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 Утверждаю

Директор школы:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Талызина Т.С.

**Десятидневное меню: с 25 января по 5 февраля (1-4 класс)**

25 января Понедельник

**Завтрак**

1Творог с йогуртом – 165

2.Чай с лимоном и сахаром-200

Батон-29

**Обед**

Салат из красной свёклы – 100

1.Суп из овощей – 250

2.Каша рассыпчатая рисовая, печень тушеная в соусе – 200/100

3.Компот из сухофруктов -200

4.Хлеб – 58

26 января. Вторник

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая– 200

Рыба жаренная-150

2. Кофейный напиток на молоке- 200

3.Батон с маслом – 29/10

**Обед**

Салат из моркови с яблоками – 100

1.Щи из свежей капусты – 250

2 Фрикадельки из куриной грудки, рожки отварные с маслом – 200

3.Кисель– 200

4.Хлеб -58

5.Апельсин-65

27 января. Среда.

**Завтрак**

1.Сырники из творога с молоком сгущенным-150

3. Чай-200

**Обед**

Винегрет – 100

1.Суп картофельный с крупой – 250

2. Картофельное пюре, соус котлета – 200/80

3.Йогурт –100

4.Хлеб – 58

28 января Четверг

**Завтрак**

1.Творог с йогуртом – 150

2.Чай – 200

3.Батон с маслом -29/

**Обед**

Салат из красной свёклы – 100

1Суп гороховый - 250

2Макароны отварные с маслом, колбаса Докторская отварная – 200/100

3.Компот из сухофруктов – 200

4.Хлеб – 58

29 января. Пятница

**Завтрак**

Каша рассыпчатая гречневая с маслом, сосиска – 200/30

Кофейный напиток на молоке-200

2.Батон с маслом – 29/10

**Обед**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком – 100

1.Рассольник ленинградский – 250

2.Голубцы с мясом и рисом – 200

3.Чай с лимоном - 200

4.Хлеб -58

1 февраля. Понедельник

**Завтрак**

1Каша манная молочная – 200

2.Батон– 29

3.Чай с лимоном, сахаром -200

**Обед**

Икра кабачковая – 45

1.Суп крестьянский с крупой – 250

2.Каша рассыпчатая рисовая с маслом, котлета рыбная

3.Чай с сахаром - 200

4.Хлеб -64

2 февраля. Вторник

**Завтрак**

1.Каша молочная пшенная - 150

2.Чай с сахаром, лимоном – 200

3. Батон с сыром-29/15

**Обед**

Салат из красной свеклы с сыром – 100

1.Суп гороховый с мясом – 250

2.Фрикадельки из куриной грудки – 200

3.Макароны отварные– 180

4.Сок -200

4.Хлеб -64

5.Булочка-плюшка

3 февраля. Среда.

**Завтрак**

1.Каша молочная рисовая – 150

2.Батон с маслом – 29/10

3.Чайс лимоном, сахаром-200

Обед

Салат из огурцов с луком – 100

1.Борщ с капустой, картофелем и сметаной – 250

2.Картофельное пюре, рыба тушенаяв томате с овощами – 200/60

3.Кофейный напиток на молоке – 200

4.Хлеб -58

5.Апельсин-65

4 февраля Четверг

Завтрак

1.Молочная вермишель жидкая – 200

2.Батон с сыром – 29/15

3.Компот-200

Обед

Салат из красной свеклы с зеленым горошком – 100

1.Суп с вермишелью и фрикадельками – 250

2.Рис, соус, котлета – 200/80

3.Кисель – 200

4.Хлеб – 64

1 февраля Пятница

Завтрак

1.Блины на кефире -100

2.Кофейный напиток на молоке – 200

3.Яйцо варёное-50

Обед

Салат из свежих огурцов и помидоров – 100

1.Суп рыбный с пшеном – 250

2.Тушеный картофель с мясом – 200

3.Какао – 200

4.Хлеб – 64

 Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сухова И.И.