**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 01 сентября по 16 сентября (1-4 класс)**

01 сентября Среда.

**Обед**

1.Суп картофельный с крупой – 250/5/5/

2.Рис отварной с маслом –200/70/10/

3. Котлета -138

3.Кисель – 200/2/5/15

4.Хлеб -64

02 сентября Четверг

**Обед**

1.Суп из овощей с мясом – 250/20/5/20/

2.Рыба жаренная – 80/60/11/16/3/4/

3.Макароны отварные– 200/72/6

4.Чай и сахаром -200

5.Хлеб -64

6. Плюшка

03сентября Пятница

Обед

Творог с иогуртом – 100/80/10

1.Рассольник ленинградский с мясом – 250/20/4/

2.Картофельное пюре-200/30/7/3/

3.Жаркое по домашнему– 100/67/10/5/2/

4.Кофейный напиток– 200

5.Хлеб -58

6сентября Понедельник

Обед

1.Суп с вермишелью и фрикадельками – 250/40/16/3/3/0,05/

2.Рис отварной-200/70/10/

3.Котлеты готовые – 70/70/13/15/4/

4.Капуста тушеная– 80/70/4/3/

5. Иогурт – 200/24/10

6.Хлеб – 64

07 сентября. Вторник

Обед

Сырники со сметаной – 100/94/28/1/

1.Суп рыбный с пшеном – 200/30/3/0.5/

2.Тушеный картофель с мясом – 200/60/5/8/2/2/

3.Какао – 200

4.Батон– 29

5.Хлеб – 64

8сентября Среда

**Обед**

1.Суп картофельный с крупой – 250/10/3/3/

2.Каша рассыпчатая рисовая с маслом-200/53/3/3/

3.Гуляш-70/139/5/4/

3.Сок–200

4.Хлеб – 58

5. Банан

9 сентября Четверг

**Обед**

Салат из красной свеклыс сыром – 100/80/5/5/3/

1.Суп с макаронными изделиями – 250/20/3/3/

2.Каша рассыпчатая гречневая с маслом-200/53/3/3/

3.Котлета готовая - 70/13/15/7/4/

4.Кофейный напиток -200/20/20/

5.Хлеб – 58

6. Яблоки свежие

10сентября Пятница

**Обед**

1.Суп гороховый– 250/10/5/

2 Жаркое по домашнему

3.Рожки отварные с маслом – 200/72/6/

3.Чай с лимоном– 200/15/5/

4.Хлеб -58

5. Булочка полезная

13сентября Понедельник

**Обед**

1.Суп картофельный с крупой – 250/10/3/3/

2. Каша рассыпчатая гречневая с маслом– 200/7/30/3/

3. Гуляш-70/139/5/4/

3.Кофейный напиток-200

4.Хлеб – 58

5. Батон-29

6. Апельсин

14 сентября Вторник

**Обед**

Тушеная капуста-100

1Суп с рыбными консервами – 250/20/5/3/

2Макароны отварные с маслом 200/72/5/

3.Сосиска отварная – 60

3.Компот из сухофруктов – 200/20/20/

4.Хлеб – 58

5. Вафли

15 сентября Среда.

**Обед**

1.Суп с фрикадельками – 250/5/5/

2.Рис отварной с маслом –200/50/5/

3. Котлеты куриной грудки -50/55/4/0,17/5/

3.Чай с лимоном – 200/2/5/15

4.Хлеб -64

5. Апельсины

16 сентября Четверг

Салат из красной свеклы с сыром – 100/80/10

1.Суп гороховый с мясом – 250/20/5/20/

2.Плов с мясом птицы – 150/107/8/5/35/

4.Какао -200

5.Хлеб -64

6. Яблоки

17 сентября Пятница

Обед

Блины со сгущенным молоком

1.Борщ с капустой, картофелем– 250/4/

2.Картофельное пюре-200/30/7/3/

 3.Тефтеля из куриной грудки – 100/70/10/5/2/

3.Кофейный напиток – 200

4.Хлеб -58

5.Булочка полезная

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

 Утверждаю

Директор школы:

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

Талызина Т.С.

**Десятидневное меню: с 01 сентября по 16 сентября (5-9 класс) ОВЗ**

1 сентября Среда

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая с соусом– 200/50/5/3/

2.Рыба жаренная

3.Батон– 29/10/

2 сентября Четверг

**Завтрак**

1. Каша рисовая с соусом-180/50/5/10/3/
2. Котлета
3. Батон-40
4. Хлеб
5. Яблоко

3 сентября Пятница

**Завтрак**

1. Картофельное пюре с маслом– 180/50/5/

2.Котлета готовая - 138

2. Какао- 200

3. Хлеб-58

6 сентября Понедельник

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая с маслом– 180/50/5/

2.Жаркое по домашнему– 150/190/10/3/3/

2.Какао-200/100/6/20/

3.Батон– 29

4.Хлеб -64

5. Апельсин

7 сентября Вторник

**Завтрак**

1.Отварные макароны с маслом-200/30/5/3/

 2.тефтеля из куриной грудки

3.Батон с маслом– 29/10

3.Кофейный напиток/

4.Хлеб -58

8 сентября Среда

**Завтрак**

1.Каша рисовая рассыпчатая с маслом – 200/72/6/

2.Сосиска отварная-70

3. Какао-200/100/6/20/

4. Батон с сыром, с маслом-29/15/10/

5.Хлеб -58

9 сентября Четверг

**Завтрак**

1.Каша гречневая с маслом – 180/50/3/5/

Бедро куриное-150

2.Батон с маслом – 29/10

3.Чайс лимоном, сахаром-200

4.Хлеб -58

10 сентября Пятница

Завтрак

1.Картофельное пюре-200/30/7/3/

Котлета из куриной грудки

2.Батон– 29

3.Кофейный напиток-200

4.Хлеб – 64

13 сентября Понедельник

Завтрак

1. Плов-180/50/3/5/

2.Блины на кефире -100

3.Какао – 200/100/6/20

4.Хлеб – 64

14 сентября Вторник

**Завтрак**

1.Рожки с маслом и тёртым сыром180/50/3/5/10/

2.Бедро куриное – 165/100/20/45/

3.Чай с лимоном и сахаром-200

4.Батон -29

15 сентября Среда

**Завтрак**

1.Каша рассыпчатая гречневая с маслом– 200/50/5/3/

Сосиска-

2. Кофейный напиток- 200/100/3/20/

3.Вафли

16 сентября Четверг

**Завтрак**

1. Вермишель молочная-180/50/5/10/3/

1. Плов из мяса птицы

3. Кисель-200

4. Хлеб-58

17 сентября Пятница

**Завтрак**

1. Каша рассыпчатая рисовая с маслом– 180/50/5/

Котлета из куриной грудки

2. Кофейный напиток- 200/100/3/20/

3. Хлеб-58

4. Бутерброд с маслом

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

Утверждаю

Директор школы:

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

Талызина Т.С.

**Десятидневное меню: с 01 апреля по 30 апреля (5-9 класс)**

01 апреля Четверг

**Завтрак**

Салат из красной свеклы – 100/80/5/5/3/

1.Суп крестьянский с крупой – 250/10/3/

2.Каша рассыпчатая рисовая с маслом-200/53/3/8/

3.Котлета куриная- 70/13/15/7/4/

4.Компот из сухофруктов -200/20/20/

5.Хлеб – 58

6.

02 апреля. Пятница

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/90/30/5/

1.Щи из свежей капустысо сметаной– 250/10/5/

2 Фрикадельки из куриной грудки– 75/57/16/8/

3.Рожки отварные с маслом – 200/72/6/

3.Чай с лимоном– 200/15/5/

4.Хлеб -58

5.

5 апреля. Понедельник

**Завтрак**

Винегрет – 100/3/6/

1.Суп картофельный с крупой – 250/10/3/3/

2. Картофельное пюре– 200/7/30/3/

3.Жаркое по домашнему-150/120/87/10/10/3/

3.Чай-200

4.Хлеб – 58

5. Батон-29

6 апреля Вторник

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/90/30/1/

1Суп гороховый – 250/20/5/3/

2Макароны отварные с маслом 200/72/6/

3.Колбаса Докторская отварная – 60

3.Компот из сухофруктов – 200/20/20/

4.Хлеб – 58

7 апреля. Среда.

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком – 100/60/34/4/

1.Рассольник ленинградский на бульоне – 250/5/5/

2.Рис отварной с маслом –200/70/10/

3. Котлета -70/13/15/7/4/

3.Чай с лимоном – 200/2/5/15

4.Хлеб -64

5.

6.

8 апреля. Четверг

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с сыром – 100/80/10

1.Суп гороховый с мясом – 250/20/5/20/

2.Тефтели из куриной грудки – 80/60/11/16/3/4/

3.Макароны отварные– 200/72/6

4.Сок -200

5.Хлеб -64

6.

9 апреля. Пятница

**Завтрак**

Салат из капусты с яблоками – 100/117/21/3/5/

1.Борщ с капустой, картофелем и сметаной – 250/10/4/

2.Картофельное пюре-200/30/7/3/

 3.Рыба тушеная в томате с овощами – 100/67/10/5/2/

3.Сок – 200

4.Хлеб -58

5.

12 апреля. Понедельник

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком – 100/80/52/4

1.Суп с вермишелью и фрикадельками – 250/40/16/3/3/0,05/

2.Рис отварной-200/70/10/

3.Соус, котлета – 70/70/13/15/4/

3. Компот из сухофруктов – 200/24/10

4.Хлеб – 64

13 апреля. Вторник

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/94/28/1/

1.Суп рыбный с пшеном – 200/30/3/0.5/

2.Тушеный картофель с мясом – 200/80/5/8/2/2/

3.Кисель – 200

4.Батон– 29

5.Хлеб – 64

14 апреля. Среда

**Завтрак**

Винегрет – 100/3/6/

1.Суп картофельный с крупой – 250/10/3/3/

2. Картофельное пюре– 200/7/30/3/

3.Соус, котлета-70/70/13/15/7/5/

3.Йогурт –180

4.Хлеб – 58

5.

15 апреля Четверг

**Завтрак**

Салат из красной свеклы – 100/80/5/5/3/

1.Суп крестьянский с крупой – 250/10/3/

2.Каша рассыпчатая рисовая с маслом-200/53/3/8/

3.Котлета куриная- 70/13/15/7/4/

4.Компот из сухофруктов -200/20/20/

5.Хлеб – 58

6.

16 апреля. Пятница

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/90/30/5/

1.Щи из свежей капустысо сметаной– 250/10/5/

2 Фрикадельки из куриной грудки– 75/57/16/8/

3.Рожки отварные с маслом – 200/72/6/

3.Чай с лимоном– 200/15/5/

4.Хлеб -58

5.

19 апреля. Понедельник

**Завтрак**

Винегрет – 100/3/6/

1.Суп картофельный с крупой – 250/10/3/3/

2. Картофельное пюре– 200/7/30/3/

3.Жаркое по домашнему-150/120/87/10/10/3/

3.Чай-200

4.Хлеб – 58

5. Батон-29

20 апреля Вторник

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/90/30/1/

1Суп гороховый – 250/20/5/3/

2Макароны отварные с маслом 200/72/6/

3.Колбаса Докторская отварная – 60

3.Компот из сухофруктов – 200/20/20/

4.Хлеб – 58

21 апреля. Среда.

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком – 100/60/34/4/

1.Рассольник ленинградский на бульоне – 250/5/5/

2.Рис отварной с маслом –200/70/10/

3. Котлета -70/13/15/7/4/

3.Чай с лимоном – 200/2/5/15

4.Хлеб -64

5.

6.

22 апреля. Четверг

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с сыром – 100/80/10

1.Суп гороховый с мясом – 250/20/5/20/

2.Тефтели из куриной грудки – 80/60/11/16/3/4/

3.Макароны отварные– 200/72/6

4.Сок -200

5.Хлеб -64

6.

23 апреля. Пятница

**Завтрак**

Салат из капусты с яблоками – 100/117/21/3/5/

1.Борщ с капустой, картофелем и сметаной – 250/10/4/

2.Картофельное пюре-200/30/7/3/

 3.Рыба тушеная в томате с овощами – 100/67/10/5/2/

3.Сок – 200

4.Хлеб -58

5.

26 апреля. Понедельник

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с зеленым горошком – 100/80/52/4

1.Суп с вермишелью и фрикадельками – 250/40/16/3/3/0,05/

2.Рис отварной-200/70/10/

3.Соус, котлета – 70/70/13/15/4/

3. Компот из сухофруктов – 200/24/10

4.Хлеб – 64

27 апреля. Вторник

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/94/28/1/

1.Суп рыбный с пшеном – 200/30/3/0.5/

2.Тушеный картофель с мясом – 200/80/5/8/2/2/

3.Кисель – 200

4.Батон– 29

5.Хлеб – 64

28 апреля. Среда

**Завтрак**

Винегрет – 100/3/6/

1.Суп картофельный с крупой – 250/10/3/3/

2. Картофельное пюре– 200/7/30/3/

3.Соус, котлета-70/70/13/15/7/5/

3.Йогурт –180

4.Хлеб – 58

5.

29 апреля Четверг

**Завтрак**

Салат из красной свеклы – 100/80/5/5/3/

1.Суп крестьянский с крупой – 250/10/3/

2.Каша рассыпчатая рисовая с маслом-200/53/3/8/

3.Котлета куриная- 70/13/15/7/4/

4.Компот из сухофруктов -200/20/20/

5.Хлеб – 58

6.

30 апреля. Пятница

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/90/30/5/

1.Щи из свежей капустысо сметаной– 250/10/5/

2 Фрикадельки из куриной грудки– 75/57/16/8/

3.Рожки отварные с маслом – 200/72/6/

3.Чай с лимоном– 200/15/5/

4.Хлеб -58

5.

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