**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 4 октября по 15 октября (1-4 класс и ОВЗ)**

**4 октября Понедельник**

**Обед**

Салат из капусты – 100/90/5/3/3/3/

1.Суп из овощей с мясом – 250/100/10/5/5/3/

2.Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

3. Тефтеля-70/60/5/5/5/3/

4.Компот из сухофруктов -200/20/25/

5.Хлеб – 58

6.Батон -29

**5 октября Вторник**

**Обед**

Салат из помидоров – 100/90/5/3/3/3/

1.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной– 250/60/60/20/5/5/3/10/

2 Картофельное пюре – 200/200/7/30/3/

3. Сельдь солёная с луком и маслом-180/50/3/3/

4.Чай с лимоном– 200/2/10/

5.Хлеб -58

6.Батон -29

7. Банан-200

**6 октября Среда.**

**Обед**

Салат из капусты – 100/90/5/3/3/3/

1.Суп картофельный с крупой и с мясом – 250/100/10/20/5/5/3/

2. Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

3. Котлета – 70/60/10/3/5/5/

4.Чай– 200/2/20/

5.Хлеб -58

6.Батон -29

7. Банан-200

8.Творог с йогуртом – 100

**7 октября Четверг**

**Обед**

Салат из моркови с яблоками – 100/50/50/

1Суп гороховый с мясом- 250/100/20/20/5/5/3/

2. Гречка отварная с маслом– 180/50/3/3/

3. Гуляш из мяса птицы – 50/30/3/5/5/10/10/3/

4. Йогурт –150

5.Хлеб -58

6.Батон -29

7. Банан-200

**8 октября** . **Пятница**

**Обед**

Салат из красной свеклы с сыром – 100/80/10/3/3/

1.Суп с рыбными консервами – 250/100/10/3/5/5/28/

2. Рис отварной с маслом-180/50/3/3/

3. Сарделька-80

4.Кисель - 200

5.Хлеб -58

6.Батон -29

7. Банан-200

8.Творог с йогуртом – 100/80/20/20/

**11 октября Понедельник**

**Обед**

Салат фруктовый с йогуртом-100/50/17/17/20/

1.Суп крестьянский с крупой и мясом– 250/100/21/10/5/5/3/

2. Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

3. Котлета – 70/60/10/3/5/5/

4.Какао– 200/100/3/

5.Хлеб -58

6.Батон -29

**12 октября Вторник**

**Обед**

Салат витаминный– 100/90/3/3/3/5/

1. Суп с вермишелью и фрикадельками – 250/100/10/20/3/5/5/3/

2.Рис отварной с маслом-180/50/3/3/

3. Тефтеля-70/60/5/5/5/3/

4.Компот из сухофруктов -200/20/25/

5.Хлеб – 58

6.Батон -29

7. Зефир

**13 октября Среда.**

**Обед**

Салат из моркови – 100/90/3/3/3/

1.Борщ с мясом и сметаной– 250/60/60/20/5/5/3/10/

2 Картофельное пюре – 200/200/7/30/3/

3. Сельдь солёная с луком и маслом-180/50/3/3/

4.Компот из сухофруктов -200/20/25/

5.Хлеб – 58

6.Батон с маслом и сыром -54/29/10/15/

**14 октября Четверг**

**Обед**

Салат из красной свёклы – 100/90/3/3/5/

1.Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной – 250/100/1010/21/5/5/10/3/

2. Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

3. Рыба тушёная в сметанном соусе-100/100/10/10/10/3/

4.Чай с лимоном– 200/2/10/

5.Хлеб -58

6.Батон -29

7. Апельсин-150

**15 октября Пятница**

**Обед**

Винегрет – 100/50/10/10/10/3/3/

1.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной– 250/60/60/20/5/5/3/10/

2.Тушеный картофель с мясом – 200/200/30/3/5/5/3/

3. Кофейный напиток на молоке – 200/100/3/20/

4. Хлеб -58

5.Батон -29

6. Яблоко-200

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

**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 4 октября по 15 октября (5-9 класс и ОВЗ)**

**4 октября Понедельник**

**Завтрак**

Салат из капусты – 100/90/5/3/3/3/

1. Рис отварной с маслом-180/50/3/3/

2. Котлета – 70/60/10/3/5/5/

3.Какао– 200/100/3/

4.Хлеб -58

5.Батон -29

**5 октября Вторник**

**Завтрак**

Салат из помидоров – 100/90/5/3/3/3/

1. Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

2. Котлета – 70/60/10/3/5/5/

3.Чай с лимоном – 200/2/20/

4.Хлеб -58

5.Батон с сыром -49/29/20/

6. Банан-200

**6 октября Среда.**

**Завтрак**

Салат из капусты – 100/90/5/3/3/3/

1. Картофельное пюре – 200/200/7/30/3/

2. Рыба жареная-100/100/10/3/15/

3.Чай– 200/2/20/

4.Хлеб -58

5.Батон -29

6. Банан-200

7.Творог с йогуртом – 100

**7 октября Четверг**

**Завтрак**

Салат из моркови с яблоками – 100/50/50/

1Вермишель молочная -200/100/30/3/20/3/

2.Плов из мяса птицы-180/50/3/20/3/5/5/10/

3. Компот из сухофруктов -200/20/25/

4. Банан-200

5.Хлеб – 58

6.Батон -29

**8 октября** . **Пятница**

**Завтрак**

Салат из красной свеклы с сыром – 100/80/10/3/3/

1. Гречка отварная с маслом– 180/50/3/3/

2. Котлета – 70/60/10/3/5/5/

3. Кофейный напиток на молоке – 200/100/3/20/

4.Хлеб -58

5.Батон -29

6. Банан-200

7.Творог с йогуртом – 100/80/20/20/

**11 октября Понедельник**

**Завтрак**

Салат витаминный– 100/90/3/3/3/5/

1. Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

2. Сарделька-80

3. Компот из сухофруктов -200/20/25/

4.Хлеб – 58

5.Батон -29

**12 октября Вторник**

**Завтрак**

Салат из моркови – 100/90/3/3/3/

1. Картофельное пюре – 200/200/7/30/3/

2. Сельдь солёная с луком и маслом-180/50/3/3/

3.Чай с лимоном – 200/2/20/

4.Хлеб – 58

5.Батон -29

6. Зефир

**13 октября Среда.**

**Завтрак**

Салат из капусты – 100/90/5/3/3/3/

1. Рис отварной с маслом-180/50/3/3/

2. Котлета – 70/60/10/3/5/5/

3.Какао– 200/100/3/

4.Хлеб -58

5.Батон -29

**14 октября Четверг**

**Завтрак**

Салат из красной свёклы – 100/90/3/3/5/

1. Рожки отварные с маслом-180/50/3/3/

2. Сарделька-80

3. Компот из сухофруктов -200/20/25/

4.Хлеб – 58

5.Батон -29

6. Апельсин-200

**15 октября Пятница**

**Завтрак**

Винегрет – 100/50/10/10/10/3/3/

1. Рис отварной с маслом-180/50/3/3/

2.Рыба тушёная в томатном соусе-100/100/3/5/5/3/

3.Чай– 200/2/20/

4.Хлеб -58

5.Батон -29

6. Яблоко-200

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