Утверждаю: **Меню на «02» сентября 2022 года**

Наименование организации: «МБОУ Архаровская оош»

Директор: Талызина Т. С.

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 1 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 4,32 | 5,19 | 45,04 | 121 | 16,18 |
| 2 | Котлета готовая | 138 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 189 | 29,67 |
| 3 | Чай | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | 1,20 |
| 4 | Хлеб | 64 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 43,5 | 6,40 |
| 5 | Зефир | 37 | 0,8 | 0,1 | 79,35 | 326 | 6,55 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 22,76 | 19,33 | 171,65 | 707,5 | 60,00 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб,коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Суп с крупой, с мясом | 250 | 1,94 | 2,71 | 12,11 | 125,75 | 9,38 |
| 3 | Макароны отварные | 200 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 184,9 | 8,41 |
| 4 | Рыба жареная | 100 | 15,32 | 14,8 | 4,4 | 202 | 24,28 |
| 5 | Чай | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | 1,20 |
| 6 | Хлеб | 64 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 43,5 | 6,40 |
| 7 | Банан | 180 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 86,38 | 11,16 |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 25,10 | 25,75 | 86,12 | 670,53 | 62,00 |