Утверждаю: Директор: Талызина Т.С.

Наименование организации: «МБОУ Архаровскаяоош»

**Меню на «10» октября 2025года**

**ЗАВТРАК1-4 классов и 5-11 классов (ОВЗ) и обучающихся ,чьи родители призваны на Военную службу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 3,36 |
| **2** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | 12.14 |
| **3** | Куриные окорочка отварные с маслом | 100 | 23,46 | 25,82 | 0,50 | 328,00 | 31.06 |
| **4** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.6 | 8.56 |
| **5** | Яблоко | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 12 |
| **6** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 43,2 | 5.49 |
| **7** | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0,36 | 10.02 | 52.2 | 1.8 |
| 8 | **Итого на завтрак** | **800** | **42.63** | **35.92** | **107.35** | **875.95** | **62.41** |

**ПОЛДНИК 1-11 классов обучающихся ,чьи родители призваны на Военную службу(ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |

**ОБЕД 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб,коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 0,8 | 3,5 | 3,9 | 51,1 | 0.78 |
| **2** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,57 | 5,15 | 7,90 | 124,75 | 10.26 |
| **3** | Котлеты рыбные | 100 | 12,24 | 12,11 | 14,95 | 217,48 | 35 |
| **4** | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 11.24 |
| **6** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 3.6 |
| **7** | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 28 |
| **8** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 43,2 | 5.49 |
| **9** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 1.8 |
| **10** | Банан | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 41.6 |
|  | **Итого на обед** | **1210** | **40,31** | **36,31** | **96,9** | **863,95** | 137.77 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб,коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 0.8 | 3.5 | 3.9 | 51.1 | 0.78 |
| **2** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,57 | 5,15 | 7,90 | 124,75 | 10.26 |
| **3** | Котлеты рыбные | 100 | 12,24 | 12,11 | 14,95 | 217,48 | 35 |
| **4** | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 11.24 |
| **6** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 3.6 |
| **8** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 5.49 |
| **9** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 43,2 | 1.8 |
|  | **Итого:** | **830** | **31.08** | **17.92** | **136.2** | **610.64** | **68.17** |

**ОБЕД 5-11 классов**

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Талызин В.В