**Утверждаю**

**Директор МБОУ СОШ№10**

**Е.А.Шульга**

**Меню**

**Дети 7-11 лет**

**Пятница первая неделя**

**На 15 октября 2021год**

**2 завтрак**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 60 | Горошек отварной | 71.40 |
| 140 | Рыба тушенная в томате с овощами | 143.00 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 94.00 |
| 20 | Хлеб ржаной | 34.80 |
| 100 | Фрукты по сезону (яблоки) | 47.00 |
| **710** | **Итого** | **638.20** |

**Обед 2 смена**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 60 | Горошек отварной | 71.40 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | 66.40 |
| 140 | Рыба тушенная в томате с овощами | 143.00 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 94.00 |
| 20 | Хлеб ржаной | 34.80 |
| 100 | Фрукты по сезону (яблоки) | 47.00 |
| **910** | **Итого** | **704.60** |

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ№10

Е.А.Шульга

**Меню ОВЗ**

**Дети 7-11 лет**

**Пятница первая неделя**

**На 15 октября 2021год**

**1 завтрак**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 100 | Плов из риса и яблок | 166 |
| 200 | Кисель из свежих ягод | 87 |
| **300** | **Итого** | **253** |

**2 завтрак**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 60 | Горошек отварной | 71.40 |
| 140 | Рыба тушенная в томате с овощами | 143.00 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 94.00 |
| 20 | Хлеб ржаной | 34.80 |
| 100 | Фрукты по сезону (яблоки) | 47.00 |
| **710** | **Итого** | **638.20** |

**Обед 2 смена**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 60 | Горошек отварной | 71.40 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | 66.40 |
| 140 | Рыба тушенная в томате с овощами | 143.00 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 94.00 |
| 20 | Хлеб ржаной | 34.80 |
| 100 | Фрукты по сезону (яблоки) | 47.00 |
| **910** | **Итого** | **704.60** |

**Полдник**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 75 | Яблоки печеные | 63.00 |
| 200 | Кисель из свежих ягод | 87.00 |
| **275** | **Итого** | **150** |

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра

**Утверждаю**

**Директор МБОУ СОШ№10**

**Е.А.Шульга**

**Меню**

**Дети 12 и старше**

**Пятница первая неделя**

**На** 15 октября **2021год**

**2 завтрак**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 30 | Горошек отварной | 35.70 |
| 150 | Рыба тушенная в томате с овощами | 153.20 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 117.50 |
| 30 | Хлеб ржаной | 52.20 |
| **610** | **Итого** | **606.60** |

**Обед 2 смена**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | 66.40 |
| 150 | Рыба тушенная в томате с овощами | 153.20 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 117.50 |
| 30 | Хлеб ржаной | 52.20 |
| **780** | **Итого** | **637.30** |

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ№10

Е.А.Шульга

**Меню ОВЗ**

**Дети 12 и старше**

**Пятница первая неделя**

**На 15 октября 2021год**

**1 завтрак**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 100 | Плов из риса и яблок | 166 |
| 200 | Кисель из свежих ягод | 87 |
| **300** | **Итого** | **253** |

**2 завтрак**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 30 | Горошек отварной | 35.70 |
| 150 | Рыба тушенная в томате с овощами | 153.20 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 117.50 |
| 30 | Хлеб ржаной | 52.20 |
| **610** | **Итого** | **606.60** |

**Обед 2 смена**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | 66.40 |
| 150 | Рыба тушенная в томате с овощами | 153.20 |
| 150 | Картофельное пюре | 138.00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 110.00 |
| 50 | Хлеб пшеничный | 117.50 |
| 30 | Хлеб ржаной | 52.20 |
| **780** | **Итого** | **637.30** |

**Полдник**

| Вес | Наименование блюда | Ккал |
|---|---|---|
| 75 | Яблоки печеные | 63.00 |
| 200 | Кисель из свежих ягод | 87.00 |
| **275** | **Итого** | **150** |

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра