

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Центральная СОШ»
Н.Н. Разорёнова

Меню на 06.03.2025г.

Сезон: весна-лето, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.6	3.1	2.2	3.2	17	Салат из свежих помидоров	60
16.6	8.91	7.54	176.7	54-11р	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90
3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г	Картофельное пюре	150
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4.3	6.9	71.4	64-15з	Икра свекольная	60
6.45	3.48	23.1	149.	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
14.2	2.6	8.6	114.2	54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
4.93	6.4	48.7	271.3	54-6г	Рис отварной	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5.9	7	40.6	249.5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200
0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.6	3.1	2.2	3.2	17	Салат из свежих помидоров	60
16.6	8.91	7.54	176.7	54-11р	Рыба тушеная с овощами (минтай)	80
3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г	Картофельное пюре	150
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	50

Повар: *Осип* С.Н. Осташевская