

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

**Меню на 19.03.2025г.**

Сезон: весна -лето, неделя вторая день 9 примерное меню

**1-4 класс**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда             | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|--------------------------------|-----------------|
| 0.7   | 0.1  | 2.3      | 12.8                                  | 54-3з   | Помидор в нарезке              | 60              |
| 12.8  | 2.34 | 7.74     | 102.8                                 | 54-3р   | Котлета рыбная<br>(минтай)     | 90              |
| 5.33  | 4.92 | 32.8     | 196.8                                 | 54-1г   | Макароны отварные              | 150             |
| 0.4   | 0    | 19.8     | 80.8                                  | 54-35хн | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 17.8     | 86.4                                  | ПР      | Хлеб пшеничный,<br>ржаной      | 40              |

**5-11 класс (с доплатой обед)**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда                 | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|------------------------------------|-----------------|
| 0.42  | 0.08 | 1.25     | 7.08                                  | 54-2з  | Огурец в нарезке                   | 50              |
| 4.74  | 5.8  | 13.6     | 125.5                                 | 54-3с  | Рассольник<br>Ленинградский        | 200             |
| 16.6  | 8.91 | 7.54     | 176.7                                 | 54-11р | Рыба тушеная в<br>томате с овощами | 110             |
| 3.7   | 4.8  | 36.5     | 203.5                                 | 54-6г  | Рис отварной                       | 150             |
| 0.2   | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн | Чай с сахаром                      | 200             |
| 1.52  | 0.16 | 9.84     | 46.8                                  | ПР     | Хлеб пшеничный                     | 20              |

**5-11 класс (без доплаты)**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда        | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|---------------------------|-----------------|
| 7.2   | 6.53 | 43.7     | 262.4                                 | 54-1г  | Макароны отварные         | 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,<br>ржаной | 40              |

**ОВЗ**

| Белки                 | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда             | Масса<br>порции |
|-----------------------|------|----------|---------------------------------------|---------|--------------------------------|-----------------|
| 0.7                   | 0.1  | 2.3      | 12.8                                  | 54-3з   | Помидор в нарезке              | 60              |
| 12.8                  | 2.34 | 7.74     | 102.8                                 | 54-3р   | Котлета рыбная<br>(минтай)     | 90              |
| 5.33                  | 4.92 | 32.8     | 196.8                                 | 54-1г   | Макароны отварные              | 150             |
| 0.4                   | 0    | 19.8     | 80.8                                  | 54-35хн | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200             |
| 2.88                  | 0.42 | 17.8     | 86.4                                  | ПР      | Хлеб пшеничный,<br>ржаной      | 40              |
| <b>Второй завтрак</b> |      |          |                                       |         |                                |                 |
| 0.2                   | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн  | Чай с сахаром                  | 200             |
| 4.3                   | 8    | 28.8     | 42,62                                 | ПР      | Печенье                        | 30              |

Повар:  С.Н. Осташевская