

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



Меню на 19.03.2025г.

Сезон: весна-лето, неделя первая день 3 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	Салат из свеклы отварной	60
14,6	14	13,2	236,1	54-6м	Биточек из говядины	80
18,1	4,8	43,6	292,4	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	150
0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	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
0,42	2,58	1,67	31,25	15	Салат из свежих огурцов с луком	50
1,34	3,14	5,86	92,24	54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	200
18,1	16,9	15,5	286,2	54-9м	Жаркое по-домашнему	180
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

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
19,3	1,73	45,1	273,1	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	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
0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	Салат из свеклы отварной	60
14,6	14	13,2	236,1	54-6м	Биточек из говядины	80
18,1	4,8	43,6	292,4	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	150
0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	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	Пряник	46

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская