

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

Меню на 20.03.2025г.

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

1-4 класс

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
15.2	8.2	6.9	162	54-11р	Рыба тушеная с овощами (минтай)	110
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
1.08	3.58	5.75	59.5	64-15з	Икра свекольная	50
5.16	2.78	18.5	119.6	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
11.4	2.08	6.88	91.36	54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80
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
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
15.2	8.2	6.9	162	54-11р	Рыба тушеная с овощами (минтай)	110
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	25

Повар:  С.Н. Осташевская