

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



### Меню на 10.02.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 6 примерное меню

#### 1-4 класс

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|---------------------------------|-----------------|
| 5     | 5.9  | 24       | 16.9                                  | 54-16к  | Каша «Дружба»                   | 205             |
| 4,67  | 5,87 | 0        | 71,67                                 | 54-1з   | Сыр твердых<br>сортов в нарезке | 20              |
| 0.4   | 0.4  | 9.8      | 44.4                                  | ПР      | Яблоко                          | 100             |
| 3.5   | 3.4  | 22.3     | 133.4                                 | 54-22гн | Какао с молоком<br>сгущенным    | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 16.54    | 81                                    | 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 |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|---------------------|-----------------|
| 0,7   | 0,1  | 7        | 31,6                                  | 21     | Салат из моркови    | 50              |
| 4.6   | 2.64 | 10.9     | 85.78                                 | 54-23с | Свекольник          | 200             |
| 13,7  | 13,1 | 12,4     | 221,4                                 | 54-4м  | Котлета из говядины | 80              |
| 5,4   | 4,9  | 32,8     | 196,8                                 | 54-1г  | Макароны отварные   | 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<br>блюда     | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|---------------------------|-----------------|
| 5     | 5,8  | 24,1     | 168,9                                 | 54-16к | Каша «Дружба»             | 205             |
| 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<br>блюда           | Масса<br>порции |
|----------------|------|----------|---------------------------------------|---------|---------------------------------|-----------------|
| 5              | 5.9  | 24       | 16.9                                  | 54-16к  | Каша «Дружба»                   | 205             |
| 3,5            | 4,4  | 0        | 53,75                                 | 54-1з   | Сыр твердых<br>сортов в нарезке | 15              |
| 0,62           | 0,62 | 15,2     | 68,82                                 | ПР      | Яблоко                          | 155             |
| 3.5            | 3.4  | 22.3     | 133.4                                 | 54-22гн | Какао с молоком<br>сгущенным    | 200             |
| 1,36           | 0,26 | 7,96     | 34,2                                  | ПР      | Хлеб ржаной                     | 20              |
| Второй завтрак |      |          |                                       |         |                                 |                 |
| 0.2            | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн  | Чай с сахаром                   | 200             |
| 4.3            | 8    | 28.8     | 205                                   | ПР      | Печенье                         | 30              |

Повар: *Осташ* С.Н. Осташевская