



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 13.02.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 9 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	Помидор в нарезке	60
11,4	2,08	6,88	91,36	54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90
5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	Макароны отварные	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	0.6	24.8	121.5	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса 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 Ленинградский	200
16.6	8.91	7,54	176.7	54-11р	Рыба тушеная в 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 ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса 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, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса 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 (минтай)	90
7.2	6.53	43.7	262.4	54-1г	Макароны отварные	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	0.6	24.8	121.5	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60

Второй завтрак

0.2	0	13	52,9	54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200
4.3	8	28.8	42,62	ПР	Печенье	30

Повар:

С.Н. Осташевская