

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

Меню на 18.02.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 2 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.4	6.6	2.1	73,4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	60
11,6	11,7	6,4	177,5	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80
8,3	6,3	35,9	233,7	54-4г	Каша гречневая рассыпная	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 (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0,58	0,08	1,92	10,67	54-3з	Помидор в нарезке	50
6,52	2,8	14,9	110,9	54-25с	Суп гороховый	200
13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	Гуляш из говядины	80
5,34	4,86	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 ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11,1	8,4	48	311,6	54-4г	Каша гречневая рассыпная	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
1.4	6.6	2.1	73,4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	60
11,6	11,7	6,4	177,5	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80
8,3	6,3	35,9	233,7	54-4г	Каша гречневая рассыпная	150
0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	Чай с сахаром	200
2,88	0,42	17,8	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0,3	0	6,7	27,9	54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200
4,3	8	28,8	205	ПР	Печенье	30