

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

### Меню на 28.02.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 10-е примерное меню

#### 1-4 класс

| Белки | жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда     | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|------------------------|-----------------|
| 1.3   | 4,3  | 6.1      | 68                                    | 54-15з  | Икра морковная         | 60              |
| 18.1  | 16,9 | 15,5     | 286,2                                 | 54-9м   | Жаркое по-домашнему    | 180             |
| 0.2   | 0,1  | 9,93     | 41,5                                  | 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 16.24    | 81                                    | ПР      | Хлеб пшеничный, ржаной | 40              |

#### 5-11 класс (с доплатой обед)

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда                                   | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.08  | 5.5  | 1.83     | 61.17                                 | 54-6з  | Салат и белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 50              |
| 4.64  | 5.6  | 5.68     | 92.24                                 | 54-13с | Щи из свежей капусты с картофелем                    | 200             |
| 11.6  | 11.7 | 6.4      | 177.5                                 | 54-16м | Тефтели из говядины с рисом                          | 80              |
| 3.08  | 5.33 | 19.8     | 139.4                                 | 54-11г | Картофельное пюре                                    | 150             |
| 0.2   | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн | Чай с сахаром                                        | 200             |
| 2.3   | 0.2  | 14.8     | 70.3                                  | ПР     | Хлеб пшеничный                                       | 30              |

#### 5-11 класс (без доплаты)

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда      | Масса<br>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 | 16.24    | 81                                    | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной  | 40              |

#### ОВЗ

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда     | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|
| 1     | 3,5  | 5        | 56.67                                 | 54-15з | Икра морковная         | 50              |
| 20.1  | 18,7 | 17,2     | 317,9                                 | 54-9м  | Жаркое по-домашнему    | 180             |
| 0.2   | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн | Чай с сахаром          | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 16.24    | 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     | Печенье       | 30  |

Повар:

*С.Н. Осташевская*

С.Н. Осташевская