



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 09.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 4 **примерное меню**

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
16.6	8.91	7.54	176.6	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120
3.08	5.33	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
1.6	6.1	6.2	85.7	54-7з	Салат из капусты белокочанной	60
5.16	2.78	18.5	119.6	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
12.8	2.34	7.74	85.65	54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
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	30

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
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
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
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
16.6	8.91	7.54	176.6	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120
3.08	5.33	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