



«Утверждаю»

Директор МБОУ Центральной СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 13.01.2025г.

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

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5	5.9	24	16.9	54-16к	Каша «Дружба»	205
4,67	5,87	0	71,67	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
0,38	0,38	9,41	42,62	ПР	Яблоко	96
3.5	3.4	22.3	133.4	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	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
0.7	0.1	7	31.6	21	Салат з моркови	60
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 ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса 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, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5	5.9	24	16.9	54-16к	Каша «Дружба»	205
4,67	5,87	0	71,67	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
0,38	0,38	9,41	42,62	ПР	Яблоко	96
3.5	3.4	22.3	133.4	54-22гн	Какао с молоком 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:  С.Н. Осташевская