

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

**Меню на 17.01.2025г.**

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

**1-4 класс**

| Белки | жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда     | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|------------------------|-----------------|
| 1.3   | 4.2  | 6.8      | 71,4                                  | 54-15з  | Икра свекольная        | 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 |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|-----------------------------------|-----------------|
| 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             |
| 1.52  | 0.16 | 9.84     | 46.8                                  | ПР     | Хлеб пшеничный                    | 20              |

**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   | 4.2  | 6.8      | 71,4                                  | 54-15з  | Икра свекольная        | 60              |
| 18.1  | 16.9 | 15,5     | 286,2                                 | 54-9м   | Жаркое по-домашнему    | 180             |
| 0.15  | 0.14 | 9,93     | 41,5                                  | 54-32хн | Компот из свежих яблок | 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 | 42,62 | ПР     | Вафли         | 36  |

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская