



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

### Меню на 20.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 1 примерное меню

#### 1-4 класс

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда                      | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|-----------------------------------------|-----------------|
| 8,2   | 17,7 | 10       | 232,2                                 | 63      | Бутерброд с сыром и<br>маслом сливочным | 60              |
| 11,6  | 10,1 | 42       | 304,7                                 | 54-3г   | Макаронные изделия<br>отварные с сыром  | 220             |
| 3,5   | 3,4  | 22,3     | 133,4                                 | 54-21гн | Какао с молоком<br>сгущенным            | 200             |
| 2     | 0,4  | 10       | 51,2                                  | ПР      | Хлеб ржаной                             | 20              |

#### 5-11 класс (с доплатой обед)

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда              | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|---------------------------------|-----------------|
| 4,32  | 3,44 | 7,44     | 78,32                                 | 54-22с | Борщ с капустой и<br>картофелем | 200             |
| 14,6  | 14   | 13,3     | 236,1                                 | 54-4м  | Котлеты из говядины             | 80              |
| 8,3   | 6,3  | 35,9     | 233,7                                 | 54-4г  | Каша гречневая<br>рассыпчатая   | 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 |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|---------------------------|-----------------|
| 11,1  | 8,4  | 48       | 311,6                                 | 54-4г  | Макароны отварные         | 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,<br>ржаной | 40              |

#### ОВЗ

| Белки          | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда                      | Масса<br>порции |
|----------------|------|----------|---------------------------------------|---------|-----------------------------------------|-----------------|
| 8,2            | 17,7 | 10       | 232,2                                 | 63      | Бутерброд с сыром и<br>маслом сливочным | 60              |
| 11,6           | 10,1 | 42       | 304,7                                 | 54-3г   | Макаронные изделия<br>отварные с сыром  | 220             |
| 3,5            | 3,4  | 22,3     | 133,4                                 | 54-21гн | Какао с молоком<br>сгущенным            | 200             |
| 1,36           | 0,26 | 6,7      | 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      | Пряник                                  | 52              |

Повар:  С.Н. Осташевская