

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

Меню на 21.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 2 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	60
11.6	11.7	6.4	177.5	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80
8.3	6.3	35.9	233.7	54-4г	Каша гречневая рассыпная	150
0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	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
6.52	2.8	14.9	110.9	54-25с	Суп гороховый	200
13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м	Гуляш из говядины	80
5.34	4.86	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
11.1	8.4	48	311.6	54-4г	Каша гречневая рассыпная	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, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11.1	8.4	48	311.6	54-4г	Каша гречневая рассыпная	200
0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
2.88	0.42	17.8	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