

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 23.01.2025г.

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
15.2	8.2	6.9	162	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110
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 (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
0.2	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
15.2	8.2	6.9	162	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110
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	18

Повар: *Осмф* С.Н. Осташевская