

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

Меню на 28.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 7 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.5	6.1	6.2	85.8	54-7з	салат из белокочанной капусты	60
13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	Гуляш из говядины	80
4,43	5,25	30,5	187,1	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	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
1.52	2.88	12.3	81.52	114	Суп картофельный с рисом	200
13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	Гуляш из говядины	80
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
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
5.9	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
1.5	6.1	6.2	85.8	54-7з	салат из белокочанной капусты	60
13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	Гуляш из говядины	80
4,43	5,25	30,5	187,1	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	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

Второй завтрак

0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Пряник	46

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская