

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

Меню на 29.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 8 **примерное меню**

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.6	3.1	1.8	37.5	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	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 рассыпчатая	150
0.3	0	6.7	27,9	54-2гн	Чай с лимоном сахаром	200
2.88	0.42	17.8	86.4	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	5425с	Суп гороховый	200
14.6	14	13.3	236.2	54-6м	Биточек из говядины	80
2.85	7.5	13.7	133.4	54-9г	Рагу из овощей	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	30

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11.1	8.4	48	311.6	54-5г	Каша гречневая 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
0.6	3.1	1.8	37.5	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	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 рассыпчатая	150
0.3	0	6.7	27,9	54-2гн	Чай с лимоном сахаром	200
2.88	0.42	17.8	86.4	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	36

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская