



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

Меню на 30.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 9 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	Помидор в нарезке	60
11.4	2.08	6.88	91.36	54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90
5.4	4.9	32.8	196.8	54-1г	Макароны отварные	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	0.6	24.8	121.5	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.74	5.8	13.6	125.5	54-3с	Рассольник Ленинградский	200
16.6	8.91	7.54	176.7	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	110
3.7	4.8	36.5	203.5	54-6г	Рис отварной	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
7.2	6.53	43.7	262.4	54-1г	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, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	Помидор в нарезке	60
12.8	2.34	7.74	102.8	54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90
7.2	6.53	43.7	262.4	54-1г	Макароны отварные	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	0.6	24.8	121.5	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60

Второй завтрак

0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
4.3	8	28.8	42.62	ПР	Печенье	30

Повар:  С.Н. Осташевская