

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 31.01.2025г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 10 примерное меню

1-4 класс

Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4,3	6.1	68	54-15з	Икра морковная	60
18.1	16,9	15,5	286,2	54-9м	Жаркое по-домашнему	180
0.2	0.1	9,93	41,5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	16,24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.64	5.6	5.68	92.24	54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	200
11,6	11,7	6,4	177,5	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80
3,08	5,33	19,8	139,4	54-11г	Картофельное пюре	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
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
2.88	0.42	16,24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4.3	6.1	68	54-15з	Икра морковная	60
18.1	16,9	15,5	286,2	54-9м	Жаркое по-домашнему	180
0.15	0,14	9,93	41,5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	16,24	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	42,62	ПР	Вафли	36

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская