

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



Меню на 03.09.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 2 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60
14,5	11	6	166,4	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100
11,1	8,4	44,9	292,1	54-4г	Каша гречневая рассыпная	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

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	Каша гречневая рассыпная	200
0,61	3,66	2,37	44,85	420	Соус томатный	50
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
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60
14,5	11	6	166,4	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100
11,1	8,4	44,9	292,1	54-4г	Каша гречневая рассыпная	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
Второй завтрак						
0.3	0	6,7	27,9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Печенье	48

Повар: С.Н. Осташевская