



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

Меню на 05.09.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
16.6	8.91	7.54	176.6	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120
4.1	7.1	26.4	185.9	54-11г	Картофельное пюре	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	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	Макароны отварные	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
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
16.6	8.91	7.54	176.6	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120
4.1	7.1	26.4	185.9	54-11г	Картофельное пюре	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн	Компот их свежих яблок	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	44

Повар:  С.Н. Осташевская