



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»
Н.Н.Разорёнова

Меню на 10.09.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 7 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.5	6.1	6.2	85.8	54-15з	салат из белокочанной капусты	60
16.9	16.4	4	232	54-2м	Гуляш из говядины	100
5.9	7	40.6	249.5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	205
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 (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.5	2.58	1.5	31.25	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
1.52	2.88	12.3	81.52	114	Суп картофельный с рисом	200
13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м	Гуляш из говядины	80
18.7	4.84	43.7	292.5	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	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
5.9	7	40.6	249.5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	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
1.5	6.1	6.2	85.8	54-15з	салат из белокочанной капусты	60
16.9	16.4	4	232	54-2м	Гуляш из говядины	100
5.9	7	40.6	249.5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	205
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	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Пряник	48

Повар:  С.Н. Осташевская