

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 13.09.2024г.

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

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4.3	6.1	68	54-12з	Икра морковная	60
20.1	18,8	17,2	318	54-9м	Жаркое по-домашнему	200
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
1,3	6,6	2,2	73,4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60
5,8	7	7,1	115,3	54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	250
13,1	13,2	7,2	1997	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90
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
2.88	0.42	16,24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

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
0,61	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	16,24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.2	4.2	6	68	54-12з	Икра морковная	60
18.1	16,9	15,5	286,1	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

0.4	0	19,8	80,8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	44

Повар: С.Н. Осташевская