



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

Меню на 16.09.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 1 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
11,6	10,1	42	304,7	54-93г	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3,5	3,4	22,3	133,4	54-21гн	Какао с молоком сгущенным	200
1,36	0,26	6,7	34,2	ПР	Хлеб ржаной	20

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	546з .	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	199,7	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
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
7,2	6,53	43,7	262,4	54-1г	Макароны отварные	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
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
11,6	10,1	42	304,7	54-93г	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3,5	3,4	22,3	133,4	54-21гн	Какао с молоком сгущенным	200
1,36	0,26	6,7	34,2	ПР	Хлеб ржаной	20
Второй завтрак						
0	0	21	83,9	54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200
0,68	0,68	16,7	75,48	ПР	Яблоко	170

Повар:  С.Н. Осташевская