

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

Меню на 19.09.2024г.

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
6.49	7.7	44.7	274.5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	220
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
0.1	7.27	0.1	66.07	54-19з	Масло сливочное порционное	10

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.6	6.1	6.2	85.7	54-3з	Салат из капусты белокочанной	60
5.16	2.78	18.5	119.6	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
12.8	2.34	7.74	102.8	54-3р	Котлета рыбная	90
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
3.7	4.8	36.5	203.5	54-6г	Рис отварной	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
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
6.49	7.7	44.7	274.5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	220
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
0.1	7.27	0.1	66.07	54-19з	Масло сливочное порционное	10
Второй завтрак						
0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	66

Повар:

Осип

С.Н. Осташевская