

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова



Меню на 30.09.2024г.

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	54-3г	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	30
0,56	0,56	13,7	56,51	ПР	Яблоко	140

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з	Салат из свежих помидорами и огурцами	60
4,32	3,44	7,44	78,32	54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200
14,6	14	13,3	236,1	54-4м	Котлеты из говядины	80
8,3	6,3	35,9	233,7	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	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
11,1	8,4	48	311,6	54-4г	Макароны отварные	200
0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	Чай с сахаром	200
2,88	0,42	16,54	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
13,7	11,8	49,7	360,1	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	260
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	30
0,56	0,56	13,7	56,51	ПР	Яблоко	140
Второй завтрак						
0	0	21	83,9	54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200
4,3	8	28,8	205	ПР	Пряник	100

Повар:  С.Н. Осташевская