

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

Меню на 01.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 2 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11,1	8,4	44,9	292,1	54-4г	Каша гречневая рассыпная	200
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
0.58	0.08	1.92	10,67	54-3з	Помидор в нарезке	50
6,52	2.8	14.9	110.9	54-25с	Суп гороховый	200
13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м	Гуляш из говядины	80
5.35	4.89	32.8	196.8	54-1г	Макароны отварные	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	Каша гречневая рассыпная	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
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11,1	8,4	44,9	292,1	54-4г	Каша гречневая рассыпная	200
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	6,7	27,9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	44