



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 21.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 6 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5	5.9	24	16.9	54-16к	Каша «Дружба»	205
5,84	7,34	0	89,59	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25
0,6	0,6	14,7	66,6	ПР	Яблоко	150
3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200
2,88	0,42	16,54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0,7	0,1	7	31,6	21	Салат з моркови	60
4,6	2,64	10,9	85,78	54-23с	Свекольник	200
13,7	13,1	12,4	221,4	54-4м	Котлета из говядины	80
5,4	4,9	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
5	5,8	24,1	168,9	54-16к	Каша «Дружба»	205
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
5	5.9	24	16.9	54-16к	Каша «Дружба»	205
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
0,6	0,6	14,7	66,6	ПР	Яблоко	150
3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200
2,88	0,42	16,54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
Второй завтрак						
3	1,5	42	192	ПР	Сок фруктовый	200
4,3	8	28,8	205	ПР	Печенье	50

Повар:  С.Н. Осташевская