

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

**Меню на 23.10.2024г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 8 примерное меню

**1-4 класс**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда                  | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|-------------------------------------|-----------------|
| 0.6   | 3.1  | 1.8      | 37.5                                  | 54-5з  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60              |
| 13.1  | 13.2 | 7.2      | 199.7                                 | 54-16м | Тефтели из говядины с рисом         | 90              |
| 8.3   | 6.3  | 35.9     | 233.7                                 | 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             |
| 0.3   | 0    | 6.7      | 27.9                                  | 54-2гн | Чай с лимоном 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<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда       | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|--------------------------|-----------------|
| 0.8   | 2.7  | 4.6      | 45.6                                  | 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60              |
| 6.52  | 2.8  | 14.9     | 110.9                                 | 5425с  | Суп гороховый            | 200             |
| 13.7  | 13.1 | 12.4     | 221.4                                 | 54-6м  | Биточек из говядины      | 80              |
| 2.85  | 7.5  | 13.7     | 133.4                                 | 54-9г  | Рагу из овощей           | 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<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда         | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|----------------------------|-----------------|
| 11.1  | 8.4  | 48       | 311.6                                 | 54-5г  | Каша гречневая 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<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда                  | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|-------------------------------------|-----------------|
| 0.6   | 3.1  | 1.8      | 37.5                                  | 54-5з  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60              |
| 13.1  | 13.2 | 7.2      | 199.7                                 | 54-16м | Тефтели из говядины с рисом         | 90              |
| 8.3   | 6.3  | 35.9     | 233.7                                 | 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             |
| 0.3   | 0    | 6.7      | 27.9                                  | 54-2гн | Чай с лимоном сахаром               | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 17.8     | 86.4                                  | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной              | 40              |

**Второй завтрак**

|      |      |      |      |         |                        |     |
|------|------|------|------|---------|------------------------|-----|
| 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.5 | 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 |
| 4.3  | 8    | 28.8 | 205  | ПР      | Пряник                 | 52  |