



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

**Меню на 02.12.2024г.**

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

**1-4 класс**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|---------------------------------|-----------------|
| 5     | 5.9  | 24       | 16.9                                  | 54-16к  | Каша «Дружба»                   | 205             |
| 7     | 8.9  | 0        | 107.5                                 | 54-1з   | Сыр твердых<br>сортов в нарезке | 30              |
| 0.38  | 0.38 | 9.41     | 42.62                                 | ПР      | Яблоко                          | 96              |
| 3.5   | 3.4  | 22.3     | 133.4                                 | 54-22гн | Какао с молоком<br>сгущенным    | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 16.54    | 81                                    | ПР      | Хлеб пшеничный,<br>ржаной       | 40              |

**5-11 класс (с доплатой обед)**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда  | Масса<br>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<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование<br>блюда     | Масса<br>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,<br>ржаной | 40              |

**ОВЗ**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование<br>блюда                      | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|---------|--------------------------------------------|-----------------|
| 5     | 5.9  | 24       | 16.9                                  | 54-16к  | Каша «Дружба»                              | 205             |
| 8.2   | 17.7 | 10       | 232.2                                 | 63      | Бутерброд с сыром<br>и маслом<br>сливочным | 60              |
| 0.38  | 0.38 | 9.41     | 42.62                                 | ПР      | Яблоко                                     | 96              |
| 3.5   | 3.4  | 22.3     | 133.4                                 | 54-22гн | Какао с молоком<br>сгущенным               | 200             |
| 1.36  | 0.26 | 7.96     | 34.2                                  | ПР      | Хлеб пшеничный,<br>ржаной                  | 30              |

**Второй завтрак**

|     |     |      |     |    |               |     |
|-----|-----|------|-----|----|---------------|-----|
| 3   | 1.5 | 42   | 192 | ПР | Сок фруктовый | 200 |
| 4.3 | 8   | 28.8 | 205 | ПР | Печенье       | 75  |

Повар:

*Осташевская*

С.Н. Осташевская