

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

Меню на 10.12.2024г.

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

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.6	3.72	2.16	44.4	17	Салат из свежих помидор	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11,1	8,4	48	311.6	54-4г	Каша гречневая рассыпная	205
0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
4.3	0.6	24.8	121.5	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	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
5.34	4.86	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
0.6	3.72	2.16	44.4	17	Салат из свежих помидор	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11,1	8,4	48	311.6	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	81	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	Печенье	50

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская