

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



Меню на 11.12.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 3 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з	Салат из свеклы отварной	60
14.6	14	13.2	236.1	54-4м	Биточек из говядины	80
18.1	4.8	43.6	292.4	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	150
0.3	0	6.7	27.9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	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
0.42	2.58	1.67	31.25	15	Салат из свежих огурцов с луком	50
1.34	3.14	5.86	92.24	54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	200
18.1	16.9	15.5	286.2	54-9м	Жаркое по домашнему	180
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
23.2	2.08	54.1	327.7	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	240
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
0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з	Салат из свеклы отварной	60
14.6	14	13.2	236.1	54-4м	Биточек из говядины	80
18.1	4.8	43.6	292.4	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	150
0.3	0	6.7	27.9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Сыр твердых сортов в нарезке	20