

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

Меню на 20.12.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 10 примерное меню

1-4 класс

Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4.2	6.8	71.4	54-15з	Икра свекольная	60
18.1	16.9	15.5	286.2	54-9м	Жаркое по-домашнему	180
0.2	0.1	9.93	41.5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	16.24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	6.6	2.2	7.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами.	60
4.64	5.6	5.68	92.24	54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	200
11.6	11.7	6.4	177.5	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80
3.08	5.33	19.8	139.4	54-11г	Картофельное пюре	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
19.3	1.73	45.1	273.1	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	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	16.24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4.2	6.8	71.4	54-15з	Икра свекольная	60
18.1	16.9	15.5	286.2	54-9м	Жаркое по-домашнему	180
0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	16.24	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	42.62	ПР	Вафли	50

Повар:  С.Н. Осташевская