

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 26.12.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
16.6	8.91	7.54	176.6	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120
4.1	7.1	26.4	185.9	54-11г	Картофельное пюре	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.15	10.8	0.15	99.15	54-19з	Масло сливочное порционное	15

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5.9	7	40.6	249.5	54-5г	Каша перловая 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 ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
16.6	8.91	7.54	176.6	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120
4.1	7.1	26.4	185.9	54-11г	Картофельное пюре	200
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.15	10.8	0.15	99.15	54-19з	Масло сливочное порционное	15
Второй завтрак						
0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн	Компот их свежих яблок	200
4.67	5.87	0	71.67	54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20

Повар: С.Н. Осташевская