

Директор МБОУ «Центральная СОШ»
Н.Н. Разорёнова



Меню на 05.11.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 7 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5	5.9	24	16.9	54-16к	Каша «Дружба»	205
7	8.8	0	107,5	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30
0.48	0.48	11.8	53,28	ПР	Яблоко	120
3.5	3.4	22.3	133.4	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	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
0.5	2.58	1.5	31.25	54-13з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
1.52	2.88	12.3	81.52	114	Суп картофельный с рисом	200
13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м	Гуляш из говядины	80
14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	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
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, ржаной	60

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5	5.9	24	16.9	54-16к	Каша «Дружба»	205
8,2	17.7	10	232.2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
0.48	0.48	11.8	53,28	ПР	Яблоко	120
3.5	3.4	22.3	133.4	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200
1,36	0.26	11.8	53,28	ПР	Хлеб ржаной	20
Второй завтрак						
0.4	0	19,8	80,8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Печенье	50