



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

Меню на 11.11.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 1 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
11.6	10.1	42	304.7	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3,5	3.4	22,3	133,4	54-21гн	Какао с молоком сгущенным	200
1,36	0.26	6,7	34,2	ПР	Хлеб ржаной	30
0.56	0.56	13,7	62,16	ПР	Яблоко	140

5-11 класс (с доплатой обеда)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.5	2.58	1.5	31.25	54-5з	Салат из свежих помидорами и огурцами	50
4.32	3.44	7.44	78.32	54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200
14.6	14	13,3	236,1	54-4м	Котлеты из говядины	80
8.3	6.3	35.9	233.7	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	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	Макароны отварные	200
0.2	0	6.5	26.8	54-2гн	Чай с сахаром	200
2.88	0.42	16,54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
11.6	10.1	42	304.7	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3,5	3.4	22,3	133,4	54-21гн	Какао с молоком сгущенным	200
1,36	0.26	6,7	34,2	ПР	Хлеб ржаной	30
Второй завтрак						
3	1.5	42	192	ПР	Сок фруктовый	200
0.56	0.56	13,7	62,16	ПР	Яблоко	140

Повар:  С.Н. Осташевская