



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 12.11.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 2 примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11.1	8.4	44.9	292.1	54-4г	Каша гречневая рассыпная	200
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

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	Помидор в нарезке	50
6.52	2.8	14.9	110.9	54-25с	Суп гороховый	200
13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м	Гуляш из говядины	80
5.34	4.86	32.8	196.8	54-1г	Макароны отварные	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	Каша гречневая рассыпная	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
1.4	6.6	2.1	73.4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	60
16	16.1	8.8	244	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110
11.1	8.4	44.9	292.1	54-4г	Каша гречневая рассыпная	200
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

Второй завтрак

0.3	0	6.7	27.9	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
0.56	0.56	13.7	62.16	ПР	Печенье	75