

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

**Меню на 19.11.2024г.**

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

**1-4 класс**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда               | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|----------------------------------|-----------------|
| 1.5   | 6.1  | 6.2      | 85.8                                  | 54-7з  | салат из белокочанной<br>капусты | 60              |
| 16.9  | 16.4 | 4        | 232                                   | 54-2м  | Гуляш из говядины                | 100             |
| 5.9   | 7    | 40,6     | 249,5                                 | 54-5г  | Каша перловая<br>рассыпчатая     | 200             |
| 0.2   | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн | Чай с сахаром                    | 200             |
| 2.88  | 0.42 | 16.54    | 81                                    | ПР     | Хлеб пшеничный,<br>ржаной        | 40              |

**5-11 класс (с доплатой обед)**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда                     | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|----------------------------------------|-----------------|
| 0.6   | 3,1  | 1.8      | 37,5                                  | 54-13з | Салат из свежих помидоров и<br>огурцов | 60              |
| 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<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда           | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|------------------------------|-----------------|
| 5.9   | 7    | 40.6     | 249.5                                 | 54-5г  | Каша перловая<br>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,<br>ржаной    | 40              |

**ОВЗ**

| Белки                 | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец.  | Наименование блюда               | Масса<br>порции |
|-----------------------|------|----------|---------------------------------------|---------|----------------------------------|-----------------|
| 1.5                   | 6.1  | 6.2      | 85.8                                  | 54-7з   | салат из белокочанной<br>капусты | 60              |
| 16.9                  | 16.4 | 4        | 232                                   | 54-2м   | Гуляш из говядины                | 100             |
| 5.9                   | 7    | 40,6     | 249,5                                 | 54-5г   | Каша перловая<br>рассыпчатая     | 200             |
| 0.2                   | 0    | 6.5      | 26.8                                  | 54-2гн  | Чай с сахаром                    | 200             |
| 2.88                  | 0.42 | 16.54    | 81                                    | ПР      | Хлеб пшеничный,<br>ржаной        | 40              |
| <b>Второй завтрак</b> |      |          |                                       |         |                                  |                 |
| 0.4                   | 0    | 19.8     | 80.8                                  | 54-35хн | Компот из смеси<br>сухофруктов   | 200             |
| 4.3                   | 8    | 28.8     | 205                                   | ПР      | Пряник                           | 52              |

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская