

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

Меню на 21.11.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 9 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	Помидор в нарезке	60
11,6	11,7	6,5	177,5	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80
7.2	6.53	43.7	262.4	54-1г	Макароны отварные	150
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	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
0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	Огурец в нарезке	60
4,74	5.8	13,6	125.5	54-3с	Рассольник Ленинградский	200
16.6	8.91	7.54	176.7	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	120
3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	Рис отварной	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
7.2	6.53	43.7	262.4	54-1г	Макароны отварные	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

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	Помидор в нарезке	60
13,1	13.2	7.2	199.7	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90
5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	Макароны отварные	150
0.4	0	19.8	80.8	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.36	0.36	8.82	39.92	ПР	Яблоко	90
Второй завтрак						
0.2	0	13	52.9	54-22хн	Кисель из конcentрата плодового	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Печенье	50

Повар:  С.Н. Осташевская