

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

Меню на 29.11.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 5 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
18.3	6.53	54.4	349.3	265	Запеканка из макарон с творогом	200
3.8	2.9	11.3	86	54-23гн	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
4.67	5.87	0	71.67	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20
0.56	0.56	13.7	62.16	ПР	Яблоко	140

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.67	3.08	1.83	37.17	5	Салат из белокочанной капусты с огурцом	50
4.72	5.76	13.6	125.5	54-3с	Рассольник ленинградский	200
15.2	14.7	3.6	208.8	54-2м	Гуляш из говядины	80
3.6	4.5	14.6	14.58	54-8г	Капуста тушеная	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 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, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
39.5	14.2	28.9	401.7	265	Запеканка из макарон с творогом	200
3.9	2.9	11.3	86	54-23гн	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200
4.67	5.87	0	71.67	54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20
2.88	0.42	16.54	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.56	0.56	13.7	62.16	ПР	Яблоко	140
Второй завтрак						
0.3	0	6.7	27.9	54-2гн	Чай с лимоном и сахаром	200
0.4	8	28.8	205	ПР	Печенье	75

Повар: *С.Н. Осташевская*