



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 08.11.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя вторая день 10-е примерное меню

1-4 класс

Белки	4.2	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	4.3	6.1	68	54-12з	Икра морковная	60
20.1	18.8	17.2	318	54-9м	Жаркое по-домашнему	200
0.2	0.1	9.93	41,5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	16.24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.3	6,6	2,2	73,4	54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60
4,64	5,6	5,68	92,24	54-13с	Щи из свежей капусты с картофелем	200
14,5	14,7	8	221,8	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100
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
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
22.2	1.99	51.8	314	54-21г	Пюре из бобовых (горох)	230
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	16.24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.2	4.2	6	68	54-12з	Икра морковная	60
19.1	17.9	16.3	302.1	54-9м	Жаркое по-домашнему	18
0.15	0.14	9.93	41,5	54-32хн	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	16.24	81	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0	0	21	83,9	54-22хн	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	44

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская