



«Утверждаю»

Директор «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 02.03.2023г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	205
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	150
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	110

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
2.9	4.15	12.2	97.75	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200
6.52	5.38	9.03	111	234	Котлета рыбная	100
4.18	11.4	27.7	229.84	304	Рис отварной с маслом	205
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	200
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	205
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.3	0.1	9.5	40	459	Чай с лимоном	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	24

Повар:  С.Н. Осташевская