

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



Меню на 02.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 5 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
10.2	16.72	28.97	275.48	208	Запеканка из творога	200
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
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
10.2	16.72	28.97	275.48	208	Запеканка из творога	200
4.64	5.9	0	72	15	Сыр порционно	15
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

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.9	4.06	10.4	93.6	111	Суп с макаронными изделиями	200
14.6	16.8	2.89	221	256	Мясо тушенное	80
4.93	7.25	49.5	283.1	302	Каша перловая	200
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	Хлеб пшеничный ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша пшеничная	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
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
10.2	16.72	28.97	275.48	208	Запеканка из творога	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
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200

Второй завтрак

0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	40

Повар:  С.Н. Осташевская