



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

Меню на 03.03.2023г.

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	205
2.6	3.2	19	115	466	Напиток кофейный на молоке	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
2.6	3.2	19	115	466	Напиток кофейный на молоке	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
2.63	5.1	13.3	109.5	100	Рассольник Ленинградский	200
14.6	16.8	2.89	221	256	Мясо тушенное	80
4.93	7.25	49.5	283.1	302	Каша перловая	150
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	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	205
2.6	3.2	19	115	466	Напиток кофейный на молоке	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	15.2	62	377	Чай с лимоном	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Пряник	40

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская