

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 05.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 6, примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
0.08	7.25	0.13	66	14	Масло сливочное порционное	15
4.64	5.9	0	72	15	Сыр порционно	25
3.07	2.68	16	100.6	379	Напиток кофейный с молоком	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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
3.15	7.485	15.48	138.09	3	Бутерброд с маслом и сыром	60
3.07	2.68	16	100.6	379	Напиток кофейный с молоком	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	120

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.18	3.94	4.87	61	98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Биточки из говядины	90
13.1	9.11	46.5	338.74	199	Пюре из бобовых (горох)	150
0.07	0.02	15	60	376	Чай с лимоном	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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
0.07	0.02	15	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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
0.08	7.25	0.13	66	14	Масло сливочное порционное	15
4.64	5.9	0	72	15	Сыр порционно	25
3.07	2.68	16	100.6	379	Напиток кофейный с молоком	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

3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	60
0.07	0.02	15	60	376	Чай с лимоном	200

Повар:  С.Н. Осташевская



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

Меню на 06.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 7 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.2	5.02	3.65	62.55	67	Винегрет овощной	60
11.52	16.39	9.61	210.24	268	Котлета из говядины	90
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	200
0.07	0.02	15	60	376	Чай с сахаром	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
0.2	5.02	3.65	62.55	67	Винегрет овощной	60
11.52	16.39	9.61	210.24	268	Котлета из говядины	90
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	200
0.07	0.02	15	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
1.44	3.94	8.74	83	82	Борщ с капустой и картофелем	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Котлета из говядины	80
4.17	2.74	17.9	122.71	317	Рагу из овощей	150
0.07	0.02	15	60	376	Чай с сахаром	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
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
0.07	0.02	15	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
0.2	5.02	3.65	62.55	67	Винегрет овощной	60
11.52	16.39	9.61	210.24	268	Котлета из говядины	90
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	150
0.07	0.02	15	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.2	0	14	52.6	342	Кисель фруктовый	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	пряник	40

Повар: *О.И.А.* С.Н. Осташевская