



«Утверждаю»

Директор «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 06.04.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120
5.94	6.5	41.6	248.6	207	Каша перловая	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

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
14.1	1.73	11	116.3	307	Котлета рыбная	90
5.02	7.24	51.8	292.4	385	Рис отварной с маслом	150
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5.94	6.5	41.6	248.6	207	Каша перловая	200
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
0.2	0.1	9.3	38	457	Чай с сахаром	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	200
0.08	7.258	0.13	65,72	79	Масло сливочное порциями	15

Повар:

С.Н. Осташевская