



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 07.04.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя первая день 5 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
13.7	4.9	40.8	262	265	Запеканка из макарон с творога	200
2.6	3.2	19	115	466	Напиток кофейный на молоке	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.4	0.4	9.8	44	82	Яблоко свежее	120

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
13.7	4.9	40.8	262	265	Запеканка из макарон с творога	200
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

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	Рассольник Ленинградский	200
14.1	1.73	11	116.3	307	Мясо тушенное	80
5.02	7.24	51.8	292.4	385	Каша перловая	150
0.3	0.1	9.3	38	459	Чай с лимоном	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
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	200
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
0.3	0.1	9.3	38	459	Чай с лимоном	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
13.7	4.9	40.8	262	265	Запеканка из макарон с творога	200
2.6	3.2	19	115	466	Напиток кофейный на молоке	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.4	0.4	9.8	44	82	Яблоко свежее	120

Второй завтрак

0.3	0.1	9.3	38	459	Чай с лимоном	200
4.64	5.9	0	72	75	Сыр полутвердый порциями	68

Повар:

С.Н. Осташевская