



Меню на 07.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 8 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	150
3.07	2.68	15.95	100.6	379	Компот из сухофруктов	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
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	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

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	150
3.07	2.68	15.95	100.6	379	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
Второй завтрак						
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	печенье	60

Повар: *Окуф* С.Н. Осташевская

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



Меню на 08.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 9 **примерное меню**

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
8.15	6.72	11.3	138.75	234	Котлета рыбная	100
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	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 (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
8.15	6.72	11.3	138.75	234	Котлета рыбная	100
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	205
3.07	2.68	15.95	100.6	379	Компот из сухофруктов	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
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	205
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
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
8.15	6.72	11.3	138.75	234	Котлета рыбная	100
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	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

Второй завтрак

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

Повар:  С.Н. Осташевская