



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»  
Н.Н.Разорёнова

Меню на 09.02.2023г.

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	90
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	205
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	90
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	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
1.3	4.05	9.04	84.8	94	Рассольник ленинградский	200
6.52	5.38	9.03	111	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
4.18	11.4	27.7	229.83	312	Рис отварной	200
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

**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
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
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	90
6.8	10	38	268	309	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.07	0.02	15	60	376	Чай с лимоном	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
<b>Второй завтрак</b>						
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	24

*Handwritten signature*