



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 10.03.2023г.

Сезон: весене-летний, неделя вторая день 60 примерное меню

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.84	2.28	3.9	39.6	54	Икра морковная	60
18.8	14.3	25.8	307	328	Жаркое по-домашнему из говядины	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 завтрак)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
18.8	14.3	25.8	307	328	Жаркое по-домашнему из говядины	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
1.5	4.5	3.8	61.75	104	Щи из свежей капусты с картофелем	200
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины	110
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	150
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 (без доплаты)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
22	5	39.7	292	389	Пюре гороховое	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
0.84	2.28	3.9	39.6	54	Икра морковная	60
18.8	14.3	25.8	307	328	Жаркое по-домашнему из говядины	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

**Второй завтрак**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	24

Повар:

С.Н. Осташевская