

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



**Меню на 11.11.2022г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 10 примерное меню

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	7.2	71	Овощи свежие нарезка (огурцы)	60
18.51	15.67	18.95	337.14	259	Жаркое по- домашнему из говядины	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 (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 нарезка (огурцы)	50
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
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 (с доплатой обед)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.39	4.22	13.2	118.6	102	Суп картофельный	200
7.11	7.95	9.32	137.3	279	Тефтели из говядины	110
7.49	2.84	35.8	271.95	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	205
0.2	0	14	52.6	342	Кисель фруктовый	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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша пшеничная	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
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
0.42	0.06	1.14	7.2	71	Овощи свежие нарезка (огурцы)	60
18.51	15.67	18.95	337.14	259	Жаркое по- домашнему из говядины	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

**Второй завтрак**

0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	20

Повар:  С.Н. Осташевская



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

**Меню на 14.11.2022г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 1 примерное меню

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.37	3	1.17	33.3	20	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	150
13.4	14.1	3.27	164	260	Гуляш из говядины	90
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 (с доплатой завтрак)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.37	3	1.17	33.3	20	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	150
13.4	14.1	3.27	164	260	Гуляш из говядины	90
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 (с доплатой обед)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.44	3.94	8.74	83	82	Борщ с капустой и картофелем	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Тефтели из говядины	110
8.6	6.09	38.6	234.75	302	Каша гречневая	150
0.16	0.16	14	52.6	372	Компот из свежих яблок	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
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	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
0.37	3	1.17	33.3	20	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	150
13.4	14.1	3.27	164	260	Гуляш из говядины	90
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

**Второй завтрак**

0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
------	------	------	----	-----	---------------	-----