

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

**Меню на 12.12.2022г.**

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

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Котлета с говядиной	60
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
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Котлета с говядиной	60
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	Биточки из говядины	80
8.6	6.09	38.6	234.75	302	Каша гречневая	150
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
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	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

**ОВЗ**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Котлета с говядиной	80
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 лимоном	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	33

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

**Меню на 13.12.2022г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 2 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 в нарезке (огурцы)	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
4.46	4.34	31.69	183.6	302	Каша перловая	200
0.13	0.02	15.2	62	377	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
0.42	0.06	1.14	7.2	71	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
4.46	4.34	31.69	183.6	302	Каша перловая	200
0.13	0.02	15.2	62	377	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
1.58	2.17	9.61	68.6	102	Суп картофельный с рисом	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Котлета из говядины	80
7.49	2.84	35.8	27.95	309	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.13	0.02	15.2	62	377	Чай с сахаром	200
1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	20

**5-11 класс (без доплаты)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.46	4.34	31.69	183.6	302	Каша перловая	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 в нарезке (огурцы)	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
4.46	4.34	31.69	183.6	302	Каша перловая	200
0.13	0.02	15.2	62	377	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

**Второй завтрак**

0.07	0.02	15	60	376	Чай с лимоном	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Пряники	40