

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

Меню на 13.03.2023г.

Сезон: весене-летний, неделя первая день 1 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
13.2	11	38.8	308	259	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3.2	3.6	19.2	122	463	Какао на сгущенном молоке	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
4.64	5.9	0	72	75	Сыр к макаронным изделиям	20
22	5	39.7	292	389	Макаронные изделия отварные	200
3.2	3.6	19.2	122	463	Какао на сгущенном молоке	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
1.85	4.43	6.95	75	95	Борщ с капустой и картофелем	200
16	11.2	13.6	220.9	339	котлета из говядины	80
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	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	Макаронные изделия отварные	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

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
13.2	11	38.8	308	259	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3.2	3.6	19.2	122	463	Какао на сгущенном молоке	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.2	0.1	9.3	38	457	Чай с сахаром	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Печенье	68

Повар:  С.Н. Осташевская