

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



**Меню на 13.04.2023г.**

Сезон: весенне-летний, неделя вторая день 9 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 в нарезке	60
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов.	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
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие в нарезке	60
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	205
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	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
5.04	2.86	11.7	92.6	113	Рассольник ленинградский	200
8.4	6.5	9.7	131	350	Рыба тушеная с овощами	120
22	5	39.7	292	389	Рис отварной	200
0	0	15	60	484	Кисель из концентрата	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
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	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 в нарезке	60
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов.	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

**Второй завтрак**

0	0	15	60	484	Кисель из концентрата	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Печенье	68

Повар:  С.Н. Осташевская