

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