



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 14.02.2023 г.

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	Салат из свеклы отварной	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины в томатном соусе.	110
4.46	4.34	31.69	183.6	302	Каша перловая	200
4.08	3.54	17.6	118.6	382	Какао на сгущенном молоке	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	Салат из свеклы отварной	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины в томатном соусе.	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
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины в томатном соусе.	110
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 пшеничный, ржаной.	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	Салат из свеклы отварной	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины в томатном соусе.	110
4.46	4.34	31.69	183.6	302	Каша перловая	200
4.08	3.54	17.6	118.6	382	Какао на сгущенном молоке	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.2	0	14	52.6	342	Кисель фруктовый	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	51

Повар: *Осташевская* С.Н. Осташевская