



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

**Меню на 14.03.2023 г.**

Сезон: весене-летний, 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	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе.	110
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	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

**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 (порциями)	60
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе.	110
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	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

**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	Суп картофельный с бобовыми	200
16	15	5	219	321	Мясо тушеное	80
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные	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
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	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
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе.	110
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	205
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

**Второй завтрак**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	48

Повар:  С.Н. Осташевская