

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

Меню на 14.11.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 1 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.37	3	1.17	33.3	20	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	150
13.4	14.1	3.27	164	260	Гуляш из говядины	90
0.07	0.02	15.0	60	376	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
0.37	3	1.17	33.3	20	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	150
13.4	14.1	3.27	164	260	Гуляш из говядины	90
0.07	0.02	15.0	60	376	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
1.44	3.94	8.74	83	82	Борщ с капустой и картофелем	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Тефтели из говядины	110
8.6	6.09	38.6	234.75	302	Каша гречневая	150
0.16	0.16	14	52.6	372	Компот из свежих яблок	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	205
0.07	0.02	15.0	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
0.37	3	1.17	33.3	20	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50
7.3	5.06	25.9	188.21	199	Пюре из бобовых (горох)	150
13.4	14.1	3.27	164	260	Гуляш из говядины	90
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
------	------	------	----	-----	---------------	-----