

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



Меню на 15.03.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя первая день 3 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.84	3.66	4.56	54.6	26	Салат из свеклы отварной	60
16	1,18	13.6	220.9	339	Котлеты из говядины	90
22	5	39.7	292	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	205
0.3	0.1	9.5	40	459	Чай с лимоном	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
0.84	3.66	4.56	54.6	26	Салат из свеклы отварной	60
16	1,18	13.6	220.9	339	Котлеты из говядины	90
22	5	39.7	292	389	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	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
1.5	4.5	3.8	61.75	104	Щи из свежей капусты с картофелем	200
18.8	14.3	25.8	307	328	Жаркое по-домашнему из говядины	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
22	5	39.7	292	389	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	200
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
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
0.84	3.66	4.56	54.6	26	Салат из свеклы отварной	60
16	1,18	13.6	220.9	339	Котлеты из говядины	90
22	5	39.7	292	389	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	205
0.3	0.1	9.5	40	459	Чай с лимоном	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.2	0.1	9.3	38	457	Чай с сахаром	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Печенье	51

Повар:  С.Н. Осташевская