

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

Меню на 16.01.2023г.

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

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
3.07	2.68	16	100.6	379	Напиток кофейный с молоком	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200
0.08	7.25	0.13	66	14	Масло порционное	15

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
3.15	7.485	15.48	138.09	3	Бутерброд с маслом и сыром	60
3.07	2.68	16	100.6	379	Напиток кофейный с молоком	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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная « Дружба»	200
3.07	2.68	16	100.6	379	Напиток кофейный с молоком	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200
Второй завтрак						
1	0	20.2	84.8	349	компот из сухофруктов	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	50

Повар:  С.Н. Осташевская