



Утверждаю  
 Директор «Центральная СОШ»  
 Н.Н. Разорёнова

**Меню на 16.02.2023г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 4 примерное меню

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	205
0.13	0.02	15.2	62	377	Чай с лимоном	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
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	150
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	110

**5-11 класс (с доплатой обед)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.44	3.98	6.5	67.58	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200
6.52	5.38	9.03	111	234	Котлета рыбная	100
4.18	11.4	27.7	229.84	304	Рис отварной с маслом	205
0.16	0.16	27.9	114.6	342	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
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
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
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	125
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	200
0.13	0.02	15.2	62	377	Чай с лимоном	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
<b>Второй завтрак</b>						
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	24