

«Утверждаю»

Директор «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

## Меню на 16.03.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя первая день 4-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
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	150
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	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
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120
5.94	6.5	41.6	248.6	207	Каша перловая	200
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	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
2.9	4.15	12.2	97.75	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200
14.1	1.73	11	116.3	307	Котлета рыбная	90
5.02	7.24	51.8	292.4	385	Рис отварной с маслом	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
5.94	6.5	41.6	248.6	207	Каша перловая	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
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие (порциями)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120
5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	150
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	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	Вафли	24

Повар:

С.Н. Осташевская