

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

Меню на 16.05.2023 г.

Сезон: весенне-летний, неделя первая день 2 **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 |
| 8.4 | 6.5 | 9.7 | 131 | 350 | Тефтели из говядины в томатном соусе. | 110 |
| 11.8 | 8.82 | 52.3 | 335.8 | 202 | Каша гречневая | 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 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 |
| 8.4 | 6.5 | 9.7 | 131 | 350 | Тефтели из говядины в томатном соусе. | 110 |
| 11.8 | 8.82 | 52.3 | 335.8 | 202 | Каша гречневая | 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 |
|-------|------|----------|------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------|
| 5.04 | 2.86 | 11.7 | 92.6 | 113 | Суп картофельный с бобовыми | 200 |
| 16 | 15 | 5 | 219 | 321 | Мясо тушеное | 80 |
| 7.4 | 6.6 | 39.4 | 246 | 256 | Макаронные изделия отварные | 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 |
|-------|------|----------|------------------------------------|--------|---------------------------|--------------|
| 11.8 | 8.82 | 52.3 | 335.8 | 202 | Каша гречневая | 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 |

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 |
| 8.4 | 6.5 | 9.7 | 131 | 350 | Тефтели из говядины в томатном соусе. | 110 |
| 11.8 | 8.82 | 52.3 | 335.8 | 202 | Каша гречневая | 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 |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|------|-----|------|----|-----|--------------------------------|-----|
| 0.6 | 0.1 | 20.1 | 84 | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| 4.64 | 5.9 | 0 | 72 | 75 | Сыр полутвердый порциями | 20 |

Повар:  С.Н. Осташевская