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

Меню на 17.10.2022г.

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	120
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

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	120
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

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
1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	Хлеб ржаной	20

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
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	120
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
Второй завтрак						
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	24

Повар: _____ С.Н. Осташевская