

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



Меню на 18.01.2023г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 3 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72			
11.52	16.39	9.67	233.6	268	Биточки из говядины	80
7.3	5.06	25.85	188.21	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	150
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

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72			
11.52	16.39	9.67	233.6	268	Биточки из говядины	80
7.3	5.06	25.85	188.21	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	155
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

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.39	4.22	13.2	118.6			
18.51	15.67	18.95	337.14	259	Жаркое по- домашнему из говядины	200
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из сухофруктов	200
1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	Хлеб ржаной пшеничный	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
9.74	6.75	34.47	250.95			
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
1.21	0.06	12.33	54.72			
11.52	16.39	9.67	233.6	268	Биточки из говядины	90
7.3	5.06	25.85	188.21	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	155
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

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