

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

Меню на 18.04.2023 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 лимоном	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)	50
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
5.94	6.5	41.6	248.6	207	Каша перловая	200
0.08	7.25	0.13	65.72	79	Масло сливочное порциями	10
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	205
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

0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	200
4.3	8	28.8	205	ПР	вафли	48

Повар:  С.Н. Осташевская