



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

Меню на 18.11.2022г

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 5. Примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
10.2	16.72	28.97	275.48	208	Запеканка из творога	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
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11.5	16.4	9.61	233.6	268	Тефтели из говядины	110
4.08	3.54	17.6	118.6	382	Какао с молоком	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
1.9	4.06	10.4	93.6	111	Суп с макаронными изделиями	200
11.5	16.4	9.61	233.6	268	Тефтели из говядины	110
4.93	7.25	49.5	283.1	302	Каша перловая	200
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, пшеничный	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша пшеничная	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
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
10.2	16.72	28.97	275.48	208	Запеканка из творога	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

Второй завтрак

0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	48

Повар: *Оеш* С.Н. Осташевская