



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

Меню на 20.02.2023г.  
 Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 6 примерное меню  
 1-4 класс

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность (ккал.) | № рец. | Наименование<br>блюда      | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|------------------------------------|--------|----------------------------|-----------------|
| 4.34  | 2.77 | 38.66    | 146.22                             | 175    | Каша молочная<br>« Дружба» | 205             |
| 3.07  | 2.68 | 16       | 100.6                              | 379    | Напиток кофейный с молоком | 200             |
| 3.16  | 0.4  | 19.32    | 93.52                              | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной     | 40              |
| 3.15  | 7.48 | 15.5     | 138.1                              | 3      | Бутерброд с маслом и сыром | 60              |
| 0.52  | 0.34 | 27.6     | 104                                | 338    | Яблоко свежее              | 100             |

5-11 класс (с доплатой завтрак )

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность (ккал.) | № рец. | Наименование блюда         | Масса порции |
|-------|------|----------|------------------------------------|--------|----------------------------|--------------|
| 4.34  | 2.77 | 38.66    | 146.22                             | 175    | Каша молочная<br>« Дружба» | 205          |
| 3.07  | 2.68 | 16       | 100.6                              | 379    | Напиток кофейный с молоком | 200          |
| 3.16  | 0.4  | 19.32    | 93.52                              | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной     | 40           |
| 3.15  | 7.48 | 15.5     | 138.1                              | 3      | Бутерброд с маслом и сыром | 60           |
| 0.52  | 0.34 | 27.6     | 104                                | 338    | Яблоко свежее              | 100          |

5-11 класс (с доплатой обед)

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность (ккал.) | № рец. | Наименование блюда                | Масса порции |
|-------|------|----------|------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|
| 1.18  | 3.94 | 4.87     | 61                                 | 98     | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 200          |
| 14.4  | 20.5 | 12       | 292.73                             | 268    | Биточки из говядины               | 90           |
| 13.1  | 9.11 | 46.5     | 338.74                             | 199    | Пюре из бобовых (горох)           | 150          |
| 0.07  | 0.02 | 15       | 60                                 | 376    | Чай с сахаром                     | 200          |
| 3.16  | 0.4  | 19.32    | 93.52                              | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной            | 40           |

5-11 класс (без доплаты)

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность (ккал.) | № рец. | Наименование блюда         | Масса порции |
|-------|------|----------|------------------------------------|--------|----------------------------|--------------|
| 4.34  | 2.77 | 38.66    | 146.22                             | 175    | Каша молочная<br>« Дружба» | 205          |
| 0.07  | 0.02 | 15       | 60                                 | 376    | Чай с сахаром              | 200          |
| 3.16  | 0.4  | 19.32    | 93.52                              | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной     | 40           |

ОВЗ

| Белки                 | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность (ккал.) | № рец. | Наименование блюда         | Масса порции |
|-----------------------|------|----------|------------------------------------|--------|----------------------------|--------------|
| 4.34                  | 2.77 | 38.66    | 146.22                             | 175    | Каша молочная<br>« Дружба» | 205          |
| 3.07                  | 2.68 | 16       | 100.6                              | 379    | Напиток кофейный с молоком | 200          |
| 3.16                  | 0.4  | 19.32    | 93.52                              | ПР     | Хлеб пшеничный, ржаной     | 40           |
| 3.15                  | 7.48 | 15.5     | 138.1                              | 3      | Бутерброд с маслом и сыром | 60           |
| 0.52                  | 0.34 | 27.6     | 104                                | 338    | Яблоко свежее              | 100          |
| <b>Второй завтрак</b> |      |          |                                    |        |                            |              |
| 3.9                   | 3.06 | 23.9     | 139                                | ПР     | Вафли                      | 48           |
| 0.07                  | 0.02 | 15       | 60                                 | 376    | Чай с лимоном              | 200          |