

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 20.03.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя вторая день **Примерное меню****1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5.2	6.6	27.6	190.6			
3.2	3.6	19.2	122	463	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
4.64	5.9	0	72	75	Масло сливочное порциями	20
0.4	0.4	9.8	44	82	Яблоко свежее	110

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5.2	6.6	27.6	190.6			
3.2	3.6	19.2	122	463	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.16	14.5	0.26	125.4	79	Масло сливочное порциями	20
0.4	0.4	9.8	44	82	Яблоко свежее	110

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
5.2	6.6	27.6	190.6			
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
5.2	6.6	27.6	190.6			
3.2	3.6	19.2	122	463	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
0.16	14.5	0.26	125.4	79	Масло сливочное порциями	20
0.4	0.4	9.8	44	82	Яблоко свежее	110

Второй завтрак

4.3	8	28.8	38	ПР	Вафли	48
0.2	0.1	9.3	38	457	Чай с сахаром	200

Повар:  С.Н. Осташевская