



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

И.Н.Разорёнова

Меню на 20.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 7 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.2	5.02	3.65	62.55	67	Винегрет овощной	60
11.52	16.39	9.61	210.24	268	Котлета из говядины	90
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	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 (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11.52	16.39	9.61	210.24	268	Котлета из говядины	80
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	200
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 (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.44	3.94	8.74	83	82	Борщ с капустой и картофелем	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Котлета из говядины	80
4.17	2.74	17.9	122.71	317	Рагу из овощей	150
0.07	0.02	15	60	376	Чай с лимоном	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
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 ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.2	5.02	3.65	62.55	67	Винегрет овощной	60
11.52	16.39	9.61	210.24	268	Котлета из говядины	80
4.46	4.34	31.69	165.45	302	Каша перловая	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
Второй завтрак						
0.07	0.02	15	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	24

Повар: *Ольга С.Н. Остапешевская*