



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н.Разорёнова

Меню на 21.03.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя вторая день 7 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.84	2.28	3.9	39.6	54	Икра морковная	60
16	15	5	219	321	Мясо тушенное	100
5.94	6.5	41.6	248.6	302	Каша перловая	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 завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.84	2.28	3.9	39.6	54	Икра морковная	60
16	15	5	219	321	Мясо тушенное	90
5.94	6.5	41.6	248.6	302	Каша перловая	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
2.78	2.53	9.8	82	114	Суп картофельный с рисом	200
16	11.2	39.7	220.9	339	Котлета из говядины	80
22	5	17.9	292	389	Пюре из гороха	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	302	Каша перловая	200
0.61	3.66	2.37	44.85	420	Соус томатный	50
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
0.84	2.28	3.9	39.6	54	Икра морковная	60
16	15	5	219	321	Мясо тушенное	100
5.94	6.5	41.6	248.6	302	Каша перловая	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

Второй завтрак

0.16	0.1	9.5	40	459	Кисель из концентрата	200
3.9	8	28.8	205	ПР	Печенье	68

Повар:

С.Н. Осташевская