

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

5642001  
 Центральный район  
 общеобразовательная школа  
 103561537

**Меню на 21.11.2022г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 6. Примерное меню

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная «Дружба»	200
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
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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная «Дружба»	200
3.15	7.485	15.48	138.09	3	Бутерброд с маслом и сыром	60
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

**5-11 класс (с доплатой обед)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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 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
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная «Дружба»	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

**ОВЗ**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша молочная «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
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200

**Второй завтрак**

3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	48
0.2	0	14	52.6	342	Кисель фруктовый	200