

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

Меню на 22.03.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя вторая день 8 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.96	3.72	3.96	52.8	47	Винегрет овощной	60
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	205
0.3	0.1	9.5	40	459	Чай с лимоном	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
0.96	3.72	3.96	52.8	47	Винегрет овощной	60
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	205
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
5.04	2.86	11.7	92.6	113	Суп картофельный с бобовыми	200
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110
6.4	6.6	41.6	251.4	208	Каша пшеничная	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
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	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
0.96	3.72	3.96	52.8	47	Винегрет овощной	60
8.4	6.5	9.7	131	350	Тефтели из говядины в томатном соусе	110
11.8	8.82	52.3	335.8	202	Каша гречневая	200
0.3	0.1	9.5	40	459	Чай с лимоном	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	200
4.3	8	28.8	205	ПР	Вафли	48

Повар:  С.Н. Осташевская