

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

**Меню на 23.01.2023г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 6 примерное меню

**1-4 класс**

| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда            | Масса<br>порции |
|-------|-------|----------|---------------------------------------|--------|-------------------------------|-----------------|
| 4.34  | 2.77  | 38.66    | 146.22                                | 175    | Каша молочная<br>« Дружба»    | 200             |
| 3.07  | 2.68  | 16       | 100.6                                 | 379    | Напиток кофейный с<br>молоком | 200             |
| 3.16  | 0.4   | 19.32    | 93.52                                 | ПР     | Хлеб пшеничный,<br>ржаной     | 40              |
| 3.15  | 7.485 | 15.48    | 138.09                                | 3      | Бутерброд с маслом и<br>сыром | 60              |

**5-11 класс (с доплатой завтрак)**

| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда            | Масса<br>порции |
|-------|-------|----------|---------------------------------------|--------|-------------------------------|-----------------|
| 4.34  | 2.77  | 38.66    | 146.22                                | 175    | Каша молочная<br>« Дружба»    | 200             |
| 3.15  | 7.485 | 15.48    | 138.09                                | 3      | Бутерброд с маслом и<br>сыром | 60              |
| 3.07  | 2.68  | 16       | 100.6                                 | 379    | Напиток кофейный с<br>молоком | 200             |
| 3.16  | 0.4   | 19.32    | 93.52                                 | ПР     | Хлеб пшеничный,<br>ржаной     | 40              |

**5-11 класс (с доплатой обед)**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда                    | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|-----------------|
| 1.18  | 3.94 | 4.87     | 61                                    | 98     | Суп крестьянский с<br>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<br>(горох)            | 150             |
| 0.07  | 0.02 | 15       | 60                                    | 376    | Чай с сахаром                         | 200             |
| 3.16  | 0.4  | 19.32    | 93.52                                 | ПР     | Хлеб пшеничный,<br>ржаной             | 40              |

**5-11 класс (без доплаты)**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда         | Масса<br>порции |
|-------|------|----------|---------------------------------------|--------|----------------------------|-----------------|
| 4.34  | 2.77 | 38.66    | 146.22                                | 175    | Каша молочная<br>« Дружба» | 200             |
| 0.07  | 0.02 | 15       | 60                                    | 376    | Чай с сахаром              | 200             |
| 3.16  | 0.4  | 19.32    | 93.52                                 | ПР     | Хлеб пшеничный,<br>ржаной  | 40              |

**ОВЗ**

| Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | № рец. | Наименование блюда            | Масса<br>порции |
|-------|-------|----------|---------------------------------------|--------|-------------------------------|-----------------|
| 4.34  | 2.77  | 38.66    | 146.22                                | 175    | Каша молочная<br>« Дружба»    | 205             |
| 3.07  | 2.68  | 16       | 100.6                                 | 379    | Напиток кофейный с<br>молоком | 200             |
| 3.16  | 0.4   | 19.32    | 93.52                                 | ПР     | Хлеб пшеничный,<br>ржаной     | 40              |
| 3.15  | 7.485 | 15.48    | 138.09                                | 3      | Бутерброд с маслом и<br>сыром | 60              |