



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

Меню на 23.03.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя вторая день 9 **примерное меню**

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие в нарезке	60
14.1	1.73	11	116.3	307	Котлета рыбная	90
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	205
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	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
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие в нарезке	60
14.1	1.73	11	116.3	307	Котлета рыбная	90
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	205
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	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	Рассольник ленинградский	200
8.4	6.5	9.7	131	350	Рыба тушеная с овощами	120
22	5	39.7	292	389	Рис отварной	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 (без доплаты)


Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	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
0.42	0.06	1.14	6.6	148	Овощи свежие в нарезке	60
14.1	1.73	11	116.3	307	Котлета рыбная	90
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	205
0.3	0.2	14.2	60	487	Компот из свежих яблок	200
2.88	0.42	17.8	86.4	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0	0	15	60	484	Кисель из концентрата	200
4.64	5.9	0	72	75	Сор полутвёрдый порциями	15

Повар:  С.Н. Осташевская