

«Утверждаю»

Директор «Центральная СОШ»

С.Н.Разорёнова



**Меню на 23.11.2022г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 8 примерное меню

**1-4 класс**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	150
3.07	2.68	15.95	100.6	379	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	11Р	Хлеб пшеничный. ржаной	40

**5-11 класс (с доплатой завтрак)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	150
3.07	2.68	15.95	100.6	379	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	11Р	Хлеб пшеничный. ржаной	40

**5-11 класс (с доплатой обед)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.58	2.17	9.16	68.6	102	Суп картофельный с рисом	200
14.6	16.8	2.89	221	256	Мясо тушенное	90
4.92	7.24	49.5	283.1	302	Каша пшеничная	150
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
1.58	0.2	9.66	46.76	11Р	Хлеб ржаной	20

**5-11 класс (без доплаты)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	150
0.07	0.02	15	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	11Р	Хлеб пшеничный. ржаной	40

**ОВЗ**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	60
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
11.87	5.47	53.12	190.5	302	Каша гречневая	150
3.07	2.68	15.95	100.6	379	Компот из сухофруктов	200
3.16	0.4	19.32	93.52	11Р	Хлеб пшеничный. ржаной	40
<b>Второй завтрак</b>						
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	11Р	печенье	60

Повар:  С.Н. Осташевская