

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



Меню на 25.05.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя вторая день 9 примерное меню № 35615371912

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
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов.	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
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	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	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
0.3	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 (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
0.2	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
9.94	7.98	5.09	102	299	Рыба тушеная в томате с овощами	120
7.4	6.6	39.4	246	256	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0.6	0.1	20.1	84	495	Компот из смеси сухофруктов.	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
0.4	0.4	9.8	44	82	Яблоко свежее	120

Повар:  С.Н. Осташевская