

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

Меню на 25.11.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя вторая день 10. Примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	7.2	71	Овощи свежие нарезка (огурцы)	60
18.51	15.67	18.95	337.14	259	Жаркое по-домашнему из говядины	200
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие нарезка (огурцы)	50
7.92	11.27	6.61	161	268	Тефтели из говядины	110
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.39	4.22	13.2	118.6	102	Суп картофельный	200
7.11	7.95	9.32	137.3	279	Тефтели из говядины	110
7.49	2.84	35.8	271.95	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	205
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.34	2.77	38.66	146.22	175	Каша пшеничная	200
1.3	2.4	4.2	44	587	Соус томатный	50
0.07	0.02	15	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.42	0.06	1.14	7.2	71	Овощи свежие нарезка (огурцы)	60
18.51	15.67	18.95	337.14	259	Жаркое по-домашнему из говядины	200
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Пряник	40

Повар:  С.Н. Осташевская

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

Меню на 28.11.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 1-е примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Бутерброд с маслом и сыром	60
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Бутерброд с маслом и сыром	60
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (с доплатой обед)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
1.44	3.94	8.74	83	82	Борщ с капустой и картофелем	200
14.4	20.5	12	292.73	268	Биточки из говядины	110
8.6	6.09	38.6	234.75	302	Каша гречневая	150
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)


Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	200
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Бутерброд с маслом и сыром	60
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

Второй завтрак

0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	40

Повар:  С.Н. Осташевская