

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Центральная СОШ»

Н.Н. Разорёнова

Меню на 27.02.2023г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 1. 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 сливочным 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
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	110

5-11 класс (с доплатой завтрак)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
4.64	5.9	0	72	15	Сыр к макаронным изделиям	20
15.2	17.9	38.4	306.2	204	Макаронные изделия отварные	220
3.15	7.48	15.5	138.09	3	Котлета с говядиной	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
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	110

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	80
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 сливочным и сыром	80
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

0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из свежих яблок	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Вафли	48