

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

**Меню на 30.11.2022г.**

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 3 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
11.52	16.39	9.67	233.6	268	Биточки из говядины	90
7.3	5.06	25.85	188.21	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	155
4.08	3.54	17.6	118.6	376	Кисель фруктовый	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
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	50
11.52	16.39	9.67	233.6	268	Котлета из говядины	80
7.3	5.06	25.85	188.21	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	155
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 с горохом	200
18.51	15.67	18.95	337.14	259	Жаркое по- домашнему из говядины	200
0.16	0.16	27.9	114.6	342	Компот из сухофруктов	200
1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	Хлеб ржаной	20

**5-11 класс (без доплаты)**

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
9.74	6.75	34.47	250.95	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	200/5
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
1.21	0.06	12.33	54.72	76	Салат из свежей капусты	60
11.52	16.39	9.67	233.6	268	Биточки из говядины	90
7.3	5.06	25.85	188.21	199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	155
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
<b>Второй завтрак</b>						
0.07	0.02	15.0	62	376	Чай с лимоном	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Печенье	60
0.52	0.34	27.6	104	338	Яблоко свежее	200

Повар:  С.Н. Осташевская