

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Ахматовская средняя общеобразовательная школа»  
 Алатырского района Чувашской Республики

Емельянова Т.В.

**Меню для учащихся с 7 лет до 11 лет**  
**МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики**  
**Дата 21.09.2022**

| № Рец. | Наименование блюда            | Масса порции<br>в граммах | Пищевые вещества (в граммах) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|------|------|--------------------------------------|
|        |                               |                           | Б                            | Ж    | У    |                                      |
| 1      | 2                             | 3                         | 4                            | 5    | 6    | 7                                    |
|        | <b>Обед:</b>                  |                           |                              |      |      |                                      |
| 40     | Салат витаминный (II вариант) | 60                        | 0,8                          | 9,1  | 7,7  | 112,3                                |
| 135    | Суп овощной                   | 200                       | 2,6                          | 5,1  | 15,6 | 110,6                                |
| 451    | Котлеты рубленые              | 100                       | 17,1                         | 13,3 | 15,1 | 239,2                                |
| 520    | Картофельное пюре             | 150                       | 3,1                          | 5,0  | 21,8 | 143,7                                |
| 631    | Компот из свежих яблок        | 200                       | 0,2                          | 0,2  | 27,8 | 107,6                                |
|        | Хлеб ржано-пшеничный          | 90                        | 6,5                          | 2,0  | 38,6 | 185,4                                |
|        | Итого:                        | 800                       |                              |      |      | 898,7                                |

**Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет**  
**МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики**

| № Рец. | Наименование блюда            | Масса порции<br>в граммах | Пищевые<br>вещества (в<br>граммах) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |      |       |
|--------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------|-------|
|        |                               |                           |                                    |                                      | Б    | Ж     |
|        | <b>Обед:</b>                  |                           |                                    |                                      |      |       |
| 40     | Салат витаминный (II вариант) | 80                        | 1,1                                | 12,1                                 | 10,2 | 149,7 |
| 135    | Суп овощной                   | 200                       | 2,6                                | 5,1                                  | 15,6 | 110,6 |
| 451    | Котлеты рубленые              | 100                       | 17,1                               | 13,3                                 | 15,1 | 239,2 |
| 520    | Картофельное пюре             | 150                       | 3,1                                | 5,0                                  | 21,8 | 143,7 |
| 631    | Компот из свежих яблок        | 200                       | 0,2                                | 0,2                                  | 27,8 | 107,6 |

|  |                      |     |     |     |      |        |
|--|----------------------|-----|-----|-----|------|--------|
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8  |
|  | Итого:               | 860 |     |     |      | 1017,6 |