

Утверждаю  
 Директор МБОУ \_\_\_\_\_ Рябов А.И.  
 «Атратская средняя общеобразовательная школа»  
 Алатырского района Чувашской Республики

Меню для учащихся с 7 лет до 11 лет (осенне-зимний период)

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

21.09.2022

№ рецепта	Наименование блюда 3 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,1	7,3	56,6
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,7	2,2	14,2	82,1
487	Курица отварная	100	33,3	17,2	0,5	290,2
511	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	226,8
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	2,3	42,4
397	Фрикадельки рыбные	25	4,6	4,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	825				1009,2

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	10,2	73
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,7	2,2	15,6	82,1
487	Курица отварная	155	51,6	26,6	15,1	230
511	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	226,8
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	2,3	42,4
397	Фрикадельки рыбные	25	4,6	4,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	3,8	55,4	266,8
	Итого:	940				1046

