

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 10.10.2022

| № Рец. | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (в граммах) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------|------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 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 | 32,1 | 125,7 |
| 397 | Фрикадельки рыбные | 25 | 4,6 | 4,0 | 2,3 | 42,4 |
| | 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 «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № Рец. | 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 | 149,7 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными | 200 | 1,7 | 2,2 | 15,6 | 110,6 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|------|------|------|--------|
| | фрикадельками | | | | | |
| 487 | Курица отварная | 155 | 51,6 | 26,6 | 15,1 | 239,2 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 6,1 | 6,6 | 21,8 | 143,7 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,0 | 27,8 | 107,6 |
| 397 | Фрикадельки рыбные | 25 | 4,6 | 4,0 | 55,4 | 266,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | | 1017,6 |