

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 21.10.2022

№ 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
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,7	2,2	14,2	82,1
451	Котлеты рубленые	100	33,3	17,2	0,5	290,2
224	Рагу овощное	150	6,1	6,6	35,6	226,8
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
685	Чай с сахаром	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
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,7	2,2	15,6	110,6
451	Котлеты рубленые	155	51,6	26,6	15,1	239,2

224	Рагу овощное	150	6,1	6,6	21,8	143,7
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	27,8	107,6
685	Чай с сахаром	25	4,6	4,0	55,4	266,8
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8		1017,6
	Итого:	940				2035,2