

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 26.10.2022

№ 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