

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 31.10.2022**

| № 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>                     |                           |                              |      |      |                                      |
| 43     | Салат из белокочанной<br>капусты | 60                        | 0,8                          | 3,1  | 7,3  | 56,6                                 |
| 110    | Борщ из капусты и картофеля      | 200                       | 1,6                          | 4,8  | 10,7 | 82,3                                 |
| 470    | Фрикадельки из говядины          | 100                       | 16,6                         | 19,2 | 9,3  | 271,9                                |
| 520    | Картофельное пюре                | 150                       | 3,1                          | 5,0  | 21,8 | 143,7                                |
|        | Чай                              | 200                       | 1,4                          | 0,0  | 13,7 | 62,0                                 |
|        | Хлеб ржано-пшеничный             | 90                        | 6,5                          | 2,0  | 38,6 | 185,4                                |
|        |                                  |                           |                              |      |      |                                      |
|        | Итого:                           | 800                       |                              |      |      | 871,1                                |

**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>                     |                           |                                    |                                      |      |       |
| 43     | Салат из белокочанной<br>капусты | 80                        | 1,1                                | 4,1                                  | 9,7  | 75,4  |
| 110    | Борщ из капусты и картофеля      | 200                       | 1,6                                | 4,8                                  | 10,7 | 81,5  |
| 470    | Фрикадельки из говядины          | 100                       | 16,6                               | 19,2                                 | 9,3  | 271,9 |

|     |                      |      |     |     |      |       |
|-----|----------------------|------|-----|-----|------|-------|
| 520 | Картофельное пюре    | 150  | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
|     | Чай                  | 200  | 1,4 | 0,0 | 13,8 | 62,0  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 130  | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
|     | Итого:               | 1030 |     |     |      | 970,5 |