

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

11.10.2022

№ рецепта	Наименование блюда 5 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
40	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,0	23,1	8,2	223,3
332,516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентратов	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого :	800				966,7

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:					
40	Салат витаминный (1 вариант)	80	1,1	12,1	10,2	149,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15,0	23,1	8,2	267,9
332,516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентратов	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	880				1130,1