

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

20.10.2022

№ рецепта	Наименование блюда 12 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
20	Салат из свежих овощей	60	0,7	6,0	3,8	70,2
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	56,1
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				779,0

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	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
20	Салат из свежих овощей	80	1,0	8,1	5,1	93,7
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	56,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		860				884,0