

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

08.11.2022

№ рецепта	Наименование блюда 8 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			в граммах	в граммах	в граммах	
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,9	6,1	5,6	78,5
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
369	Рыба отварная	100	15,7	14,3	0,9	113,5
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				722,8

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ рецепта	Наименование Блюда 8 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			в граммах	в граммах	в граммах	
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	1,0	8,1	5,1	104,7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
369	Рыба отварная	140	15,7	14,3	0,9	157,3
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		900				874,1

