

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

11.11.2022

№ рецепта	Наименование блюда 11 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
19	Салат из овощей	60	0,7	6,0	3,7	69,9
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
367	Гуляш из говядины	100	3,1	5,9	19,8	210
520	Капуста тушеная	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
		800				757,1

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:					
19	Салат из овощей	80	0,9	8,1	5,0	93,2
143	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
367	Гуляш из говядины	130	5,5	8,1	20,7	222,1
520	Капуста тушеная	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		890				874,8