

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 10.11.2022**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Обед:</b>					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,9	6,1	5,6	78,5
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8	169,9
224	Каша гречневая	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Итого:	600				746,3

**Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет**  
**МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)	Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У	
	<b>Обед:</b>					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	0,9	6,1	5,6	104,7
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8	169,9

224	Каша гречневая	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	660				853,8