

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 16.11.2022

| № Рец. | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (в граммах) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|----------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------|------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 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 |
| | Итого: | 800 | | | | 722,8 |

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 | Энергетическая | | |
|--------------|----------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------|------|-------|
| | | | вещества (в граммах) | ценность (ккал) | Б | Ж |
| Обед: | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной с растительным маслом | 80 | 0,9 | 6,1 | 5,6 | 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 |
| | Итого: | 900 | | | | 874,1 |