

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 29.11.2022**

№ 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>					
40	Салат витаминный (II вариант)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	15,0	23,1	8,2	223,3
332, 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				966,7

**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
	<b>Обед:</b>					
40	Салат витаминный (II вариант)	80	1,1	12,1	10,2	149,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушеная в томате с	120	15,0	23,1	8,2	267,9

	<b>овощами</b>					
332, 516	<b>Макароны отварные</b>	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	<b>Кисель из концентрата</b>	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	<b>Итого:</b>	880				1130,1