

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

15.11.2022

№ рецепта	Наименование блюда 1 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	9,1	5,5	104,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	118,4
366	Бефстроганов из говядины	80	13,4	9,04	4,72	154,4
534	Макароны	150	2,9	4,3	20,2	122,4
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	810				782,6

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	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
366	Бефстроганов из говядины	100	15,5	11,08	6,72	168,7
534	Макароны	180	3,5	5,2	24,2	146,9
	Чай	200	1,4	0,0	13,8	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	890				901