

Утверждаю
 директор МБОУ «Староайбесинская СОШ»
 Алатырского района Чувашской Республики
 _____ Н.И. Махрова

Меню
для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»
осенне-зимний период (7-11 лет)
01.12.2022 (9-й день)

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
83	сельдь с луком	60	101	6,6	11,3	1,7
135	суп овощной	200	111	2,6	5,1	15,6
462	тефтели из говядины с рисом	60	133	8,7	8,8	4,8
332, 516	макароны отварные	150	209	5,9	5,2	34,7
	сок	200	62	1,4	0,0	13,8
	хлеб ржано-пшеничный	90	267	9,4	2,8	55,4

Меню
для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»
осенне-зимний период (12-18 лет)
01.12.2022 (9-й день)

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
83	сельдь с луком	80	134,4	6,6	11,3	1,7
135	суп овощной	200	111	2,6	5,1	15,6
462	тефтели из говядины с рисом	120	350,9	8,7	8,8	4,8
332, 516	макароны отварные	150	209	5,9	5,2	34,7
	сок	200	62	1,4	0,0	13,8
	хлеб ржано-пшеничный	130	267	9,4	2,8	55,4