

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

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (7-11 лет)**  
**07.12.2022 (1-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
49	салат из моркови с яблоками	60	104	0,6	9,1	5,5
139	суп картофельный с бобовыми	200	118	2,9	3,7	18,7
437	гуляш из говядины	80	186	13,5	13,1	3,2
534	капуста тушёная	150	147	3,5	5,2	24,2
	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)**  
**07.12.2022 (1-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
49	салат из моркови с яблоками	80	139,1	0,6	9,1	5,5
139	суп картофельный с бобовыми	200	118	2,9	3,7	18,7
437	гуляш из говядины	80	186	13,5	13,1	3,2
534	капуста тушёная	150	147	3,5	5,2	24,2
	сок	200	62	1,4	0,0	13,8
	хлеб ржано-пшеничный	130	266,8	9,4	2,8	55,4