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 15.12.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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:** |  |  |  |  |  |
| 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, тушенная 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 вещества (в граммах)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |  |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 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, тушенная в томате с овощами** | 120 | 15,0 | 23,1 | 8,2 | 267,9 |
| 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** | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
|  | **Итого:** | 880 |  |  |  | 1130,1 |