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 16.12.2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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:** |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,1 | 7,3 | 56,6 |
| 110 | Борщ из капусты и картофеля  | 200 | 1,6 | 4,8 | 10,7 | 82,3 |
| 470 | Фрикадельки из говядины | 100 | 16,6 | 19,2 | 9,3 | 271,9 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
|  | Чай  | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
|  |   |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 800 |  |  |  | 871,1 |
| **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:** |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,1 | 4,1 | 9,7 | 75,4 |
| 110 | Борщ из капусты и картофеля  | 200 | 1,6 | 4,8 | 10,7 | 81,5 |
| 470 | Фрикадельки из говядины | 100 | 16,6 | 19,2 | 9,3 | 271,9 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
|  | Чай  | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,8 | 62,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 1030 |  |  |  | 970,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |