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 20**.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:** |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной с растительным мыслом | 60 | 0,9 | 6,1 | 5,6 | 78,5 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 117,5 |
| 369 | Рыба отварная | 100 | 15,7 | 14,3 | 0,9 | 113,5 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0,0 | 84,1 | 84,1 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
|  | Итого: | 800 |  |  |  | 722,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной с растительным мыслом | 80 | 0,9 | 6,1 | 5,6 | 104,7 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 117,5 |
| 369 | Рыба отварная | 140 | 15,7 | 14,3 | 0,9 | 157,3 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0,0 | 84,1 | 84,1 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
|  | Итого: | 900 |  |  |  | 874,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |