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 23.12.2022**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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:** |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат витаминный (2вариант) | 60 | 0,6 | 9,1 | 5,5 | 104,4 |
| 139 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 118,4 |
| 413 | Курица отварная | 100 | 6,3 | 15,9 | 0,0 | 168,4 |
| 534 | Картофельное пюре | 150 | 2,9 | 4,3 | 20,2 | 122,4 |
|  | Чай | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
|  | Итого: | 800 |  |  |  | 761 |
| **Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района** | | | | | | |
| **№ Рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **в граммах** | **Пищевые вещества (в граммах)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |  |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат витаминный (2вариант) | 80 | 0,8 | 12,1 | 7,4 | 139,1 |
| 139 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 117,5 |
| 413 | Курица отварная | 100 | 7,5 | 19,1 | 0,0 | 202,1 |
| 534 | Картофельное пюре | 180 | 3,5 | 5,2 | 24,2 | 146,9 |
|  | Чай | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,8 | 62,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
|  | Итого: | 890 |  |  |  | 934,4 |