

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

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (7-11 лет)**  
**12.12.2022 (4-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71	винегрет овощной с растительным маслом	60	79	0,9	6,1	5,6
132	рассольник ленинградский	200	104	2,2	5,1	14,4
437	гуляш говяжий	100	170	15,7	10,6	2,8
224	рагу овощное	150	147	2,3	9,2	14,6
	сок	200	62	1,4	0,0	13,7
	хлеб ржано-пшеничный	90	185	9,4	2,8	55,4

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (12-18 лет)**  
**12.12.2022 (4-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71	винегрет овощной с растительным маслом	80	104,7	0,9	6,1	5,6
132	рассольник ленинградский	200	104	2,2	5,1	14,4
437	гуляш говяжий	100	170	15,7	10,6	2,8
224	рагу овощное	150	147	2,3	9,2	14,6
	сок	200	62	1,4	0,0	13,7
	хлеб ржано-пшеничный	130	26,8	9,4	2,8	55,4