

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

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (7-11 лет)**  
**13.12.2022 (5-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
40	салат витаминный (II вариант)	60	112	0,8	9,1	7,7
135	суп овощной	200	111	2,6	5,1	15,6
374	рыба, тушеная в томате с овощами	100	223	15,0	23,1	8,2
332,516	макароны отварные	150	209	5,9	5,2	34,7
648	кисель из концентрата	200	126	0,1	0,0	32,1
	хлеб ржано-пшеничный	90	185	6,5	2,0	38,6

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (12-18 лет)**  
**13.12.2022 (5-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
40	салат витаминный (II вариант)	80	147,7	0,8	9,1	7,7
135	суп овощной	200	111	2,6	5,1	15,6
374	рыба, тушеная в томате с овощами	120	267,9	15,0	23,1	8,2
332,516	макароны отварные	150	209	5,9	5,2	34,7
648	кисель из концентрата	200	126	0,1	0,0	32,1
	хлеб ржано-пшеничный	130	266,7	6,5	2,0	38,6