

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

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (7-11 лет)**  
**15.12.2022 (7-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
49	салат из моркови с яблоками	60	104	0,6	9,1	5,5
148	суп лапша домашняя	200	90	2,3	3,7	11,6
454	котлеты по-хлыновски	100	229	15,9	14,4	16,0
334	капуста тушеная	150	122	2,9	4,3	20,2
	сок	200	62	1,4	0,0	13,7
	хлеб ржано-пшеничный	90	185	6,5	2,0	38,6

**Меню**  
**для обучающихся МБОУ «Староайбесинская СОШ»**  
**осенне-зимний период (12-18 лет)**  
**15.12.2022 (7-й день)**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
49	салат из моркови с яблоками	80	139,1	0,6	9,1	5,5
148	суп лапша домашняя	200	90	2,3	3,7	11,6
454	котлеты по-хлыновски	100	229	15,9	14,4	16,0
334	капуста тушеная	150	122	2,9	4,3	20,2
	сок	200	62	1,4	0,0	13,7
	хлеб ржано-пшеничный	130	266,7	6,5	2,0	38,6