

Утверждаю:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_ Рябов А.И.

«Атратская средняя общеобразовательная школа»

Алатырского района Чувашской Республики

Меню для учащихся с 7 лет до 11 лет (осенне-зимний период)

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

22.12.2022

№ рецепта	Наименование блюда 4 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах		Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж			
	ОБЕД:						
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,9	6,1	5,6		78,5
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4		103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8		169,9
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6		146,8
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6		185,4
	Чай	200	1,4	0,0	13,7		62,0
	Итого:	800					746,3

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ рецепта	Наименование Блюда 4 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах		Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж			
	ОБЕД:						
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	0,9	6,1	5,6		104,7
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4		103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8		169,9
224	Каша гречневая	150	2,3	9,2	14,6		146,8
	Чай	200	1,4	0,0	13,7		62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4		266,8
	Итого:	860					853,8