

Утверждаю:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_ Рябов А.И.

«Атратская средняя общеобразовательная школа»

Алатырского района Чувашской Республики

Меню для учащихся с 7 лет до 11 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

29.12.2022

| № рецепта | Наименование блюда<br>9 день | Масса порции<br>в граммах | Пищевые вещества<br>в граммах |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
|           |                              |                           | Б                             | Ж    | У    |                                       |
|           | ОБЕД:                        |                           |                               |      |      |                                       |
| 83        | Сельдь с луком               | 60                        | 6,6                           | 11,3 | 1,7  | 100,6                                 |
| 135       | Суп овощной                  | 200                       | 2,6                           | 5,1  | 15,6 | 110,6                                 |
| 462       | Тефтели из говядины          | 80                        | 11,0                          | 13,1 | 10,5 | 205,8                                 |
| 332,516   | Макароны отварные            | 150                       | 5,9                           | 5,2  | 34,7 | 209,4                                 |
|           | Сок                          | 200                       | 1,4                           | 0,0  | 13,7 | 62,0                                  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный         | 90                        | 6,5                           | 2,0  | 38,6 | 185,4                                 |
|           |                              | 780                       |                               |      |      | 873,8                                 |
|           |                              |                           |                               |      |      |                                       |

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № рецепта | Наименование<br>Блюда<br>9 день | Масса порции<br>в граммах | Пищевые вещества<br>в граммах |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
|           |                                 |                           | Б                             | Ж    | У    |                                       |
|           | ОБЕД:                           |                           |                               |      |      |                                       |
| 83        | Сельдь с луком                  | 80                        | 6,6                           | 11,3 | 1,7  | 134,4                                 |
| 135       | Суп овощной                     | 200                       | 2,6                           | 5,1  | 15,6 | 110,6                                 |
| 462       | Тефтели из говядины             | 120                       | 11,0                          | 13,1 | 10,5 | 350,9                                 |
| 332 516   | Макароны отварные               | 150                       | 5,9                           | 5,2  | 34,7 | 209,4                                 |
|           | Сок                             | 200                       | 1,4                           | 0,0  | 13,7 | 62,0                                  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный            | 130                       | 9,4                           | 2,8  | 55,4 | 266,8                                 |
|           |                                 | 880                       |                               |      |      | 1134,1                                |
|           |                                 |                           |                               |      |      |                                       |