

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

06.04.2023

| № рецепта | Наименование блюда 3 день | Масса порции в граммах | Пищевые вещества в граммах | Пищевые вещества в граммах | Пищевые вещества в граммах | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------|--|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,1 | 7,3 | 56,6 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 1,7 | 2,2 | 14,2 | 82,1 |
| 487 | Курица отварная | 100 | 33,3 | 17,2 | 0,5 | 290,2 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 6,1 | 6,6 | 35,6 | 226,8 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,0 | 32,1 | 125,7 |
| 397 | Фрикадельки рыбные | 25 | 4,6 | 4,0 | 2,3 | 42,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 825 | | | | 1009,2 |

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № рецепта | Наименование блюда 3 день | Масса порции в граммах | Пищевые вещества в граммах | Пищевые вещества в граммах | Пищевые вещества в граммах | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------|--|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,1 | 4,1 | 9,7 | 75,4 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 1,7 | 2,2 | 14,2 | 110,6 |
| 487 | Курица отварная | 155 | 51,6 | 26,6 | 0,8 | 449,9 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 6,1 | 6,6 | 35,6 | 226,8 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,0 | 32,1 | 125,7 |
| 397 | Фрикадельки рыбные | 25 | 4,6 | 4,0 | 2,3 | 42,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
| | Итого: | 940 | | | | 1269,0 |

