

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

17.04..2023

| № рецепта | Наименование блюда 10 день | Масса порции в граммах | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----|------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,6 | 9,1 | 5,5 | 104,4 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 5,1 | 14,4 | 103,8 |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 11,4 | 9,8 | 27,2 | 326,4 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0,0 | 84,1 | 84,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | | 700 | | | | 804,0 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № рецепта | Наименование Блюда 10 день | Масса порции в граммах | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 80 | 0,8 | 12,1 | 7,4 | 139,1 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 5,1 | 14,4 | 103,8 |
| 492 | Плов из птицы | 180 | 11,4 | 9,8 | 27,2 | 351,7 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0,0 | 84,1 | 84,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
| | | 790 | | | | 985,5 |
| | | | | | | |