

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

11.05.2023

| № рецепта | Наименование блюда 1 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 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 118,4 |
| 366 | Бефстроганов из говядины | 80 | 13,4 | 9,04 | 4,72 | 154,4 |
| 534 | Капуста тушеная | 150 | 2,9 | 4,3 | 20,2 | 122,4 |
| | Чай | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 35,6 |
| | Итого: | 810 | | | | 782,6 |

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № рецепта | Наименование Блюда 1 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 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 117,5 |
| 366 | Бефстроганов из говядины | 100 | 15,5 | 11,08 | 6,72 | 168,7 |
| 534 | Капуста тушеная | 180 | 3,5 | 5,2 | 24,2 | 146,9 |
| | Чай | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,8 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
| | Итого: | 890 | | | | 901 |

