

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Ахматовская средняя общеобразовательная школа»  
 Алатырского района Чувашской Республики

Емельянова Т.В.

**Меню для учащихся с 7 лет до 11 лет**  
**МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики**  
**Дата 18.01.2023**

| № Рец. | Наименование блюда                          | Масса порции<br>в граммах | Пищевые вещества (в граммах) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------|---|---------------------------|------------------------------|------|------|--------------------------------------|
|        |   |                           | Б                            | Ж    | У    |                                      |
| 1      | 2   | 3                         | 4                            | 5    | 6    | 7                                    |
|        | <b>Обед:</b>                                |                           |                              |      |      |                                      |
| 43     | Салат из белокочанной<br>капусты            | 60                        | 0,8                          | 3,1  | 7,3  | 56,6                                 |
| 142    | Суп картофельный с рыбными<br>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 «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики**

| № Рец. | Наименование блюда               | Масса порции<br>в граммах | Пищевые<br>вещества (в<br>граммах) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |      |       |
|--------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------|-------|
|        |                                  |                           | Б                                  | Ж                                    | У    |       |
|        | <b>Обед:</b>                     |                           |                                    |                                      |      |       |
| 43     | Салат из белокочанной<br>капусты | 80                        | 1,1                                | 4,1                                  | 10,2 | 149,7 |
| 142    | Суп картофельный с рыбными       | 200                       | 1,7                                | 2,2                                  | 15,6 | 110,6 |

|     |                       |     |      |      |      |        |
|-----|-----------------------|-----|------|------|------|--------|
|     | фрикадельками         |     |      |      |      |        |
| 487 | Курица отварная       | 155 | 51,6 | 26,6 | 15,1 | 239,2  |
| 511 | Рис отварной          | 150 | 6,1  | 6,6  | 21,8 | 143,7  |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1  | 0,0  | 27,8 | 107,6  |
| 397 | Фрикадельки рыбные    | 25  | 4,6  | 4,0  | 55,4 | 266,8  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный  | 130 | 9,4  | 2,8  |      | 1017,6 |