

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

12.01.2023

№ рецепта	Наименование блюда 11 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
40	Салат витаминный	60	0,8	9,1	7,7	112,3
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
437	Гуляш из говядины	100	15,7	10,6	2,8	169,9
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				760,0

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ рецепта	Наименование Блюда 11 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
40	Салат витаминный(11 вариант)	80	1,1	12,1	10,2	149,7
143	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
437	Гуляш из говядины	130	19,8	13,6	3,8	202,1
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		890				911,3