

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

16.05.2023

| № рецепта | Наименование блюда<br>4 день           | Масса порции<br>в граммах | Пищевые вещества<br>в граммах |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------|--|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
|           |  |                           | Б                             | Ж    | У    |                                       |
|           | ОБЕД:                                  |                           |                               |      |      |                                       |
| 71        | Винегрет овощной с растительным маслом | 60                        | 0,9                           | 6,1  | 5,6  | 78,5                                  |
| 132       | Рассольник ленинградский               | 200                       | 2,2                           | 5,1  | 14,4 | 103,8                                 |
| 437       | Гуляш говяжий                          | 100                       | 15,7                          | 10,6 | 2,8  | 169,9                                 |
| 224       | Рагу овощное                           | 150                       | 2,3                           | 9,2  | 14,6 | 146,8                                 |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                   | 90                        | 6,5                           | 2,0  | 38,6 | 185,4                                 |
|           | Чай                                    | 200                       | 1,4                           | 0,0  | 13,7 | 62,0                                  |
|           | Итого:                                 | 800                       |                               |      |      | 746,3                                 |
|           |  |                           |                               |      |      |                                       |

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № рецепта | Наименование<br>Блюда<br>4 день        | Масса порции<br>в граммах | Пищевые вещества<br>в граммах |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------|--|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
|           |  |                           | Б                             | Ж    | У    |                                       |
|           | ОБЕД:                                  |                           |                               |      |      |                                       |
| 71        | Винегрет овощной с растительным маслом | 80                        | 0,9                           | 6,1  | 5,6  | 104,7                                 |
| 132       | Рассольник ленинградский               | 200                       | 2,2                           | 5,1  | 14,4 | 103,8                                 |
| 437       | Гуляш говяжий                          | 100                       | 15,7                          | 10,6 | 2,8  | 169,9                                 |
| 224       | Каша гречневая                         | 150                       | 2,3                           | 9,2  | 14,6 | 146,8                                 |
|           | Чай                                    | 200                       | 1,4                           | 0,0  | 13,7 | 62,0                                  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                   | 130                       | 9,4                           | 2,8  | 55,4 | 266,8                                 |
|           | Итого:                                 | 860                       |                               |      |      | 853,8                                 |
|           |  |                           |                               |      |      |                                       |