

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

19.05.2023

№ рецепта	Наименование блюда 7 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			в граммах	в граммах	в граммах	
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	9,1	5,5	104,4
148	Суп –лапша домашняя	200	2,3	3,7	11,6	90,0
454	Котлеты по-хлыновски	100	15,9	14,4	16,0	229,4
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
		800				793,5

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ рецепта	Наименование Блюда 7 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			в граммах	в граммах	в граммах	
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
148	Суп-лапша домашняя	200	2,3	3,7	11,6	90,0
454	Котлеты по-хлыновски	100	15,9	14,4	16,0	229,4
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				934,21