

Утверждаю:
 Директор
 МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа»
 Алатырского муниципального округа Чувашской Республики
 Емельянова Т.В.

Меню для учащихся с 7 лет до 11 лет
МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики
Дата 04.09.2023

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
173	Каша молоч.пшениная с маслом	205(200/5)	290	8,4	9,5	42,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	Хлеб пшеничный	50	98	1,52	0,16	9,72
	Итого	470	588,3	16,49	15,76	76,71
ОБЕД						
43	Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9
102	Суп картофельный с горохом кб	200	153	10,53	5,19	15,6
269	Котлеты рубленые с соусом (томат соус)	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
309	Макаронны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
	Итого	860	899,96	34,12	31,49	99,56

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет
МБОУ «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в	Энергетическая ценность		
--------	--------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------	--	--

			граммах)	(ккал)		
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
173	Каша молоч.пшениная с маслом	205(200/5)	290	8,4	9,5	42,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	Хлеб пшеничный	50	47,6	1,52	0,16	9,72
	Итого	470	537,9	16,49	15,76	76,71
ОБЕД						
43	Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9
102	Суп картофельный с горохом кб	250	191,25	10,53	5,19	15,6
269	Котлеты рубленые с соусом	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
309	Макаронь отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
	Итого	910	938,21	34,12	31,49	99,56