

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

28.02.2023

| № рецепта | Наименование блюда бдень | Масса порции в граммах | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| 43 | Салат и з белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,1 | 7,3 | 56,6 |
| 110 | Борщ из капусты и картофеля | 200 | 1,6 | 4,8 | 10,7 | 82,3 |
| 470 | Фрикадельки из говядины | 100 | 16,6 | 19,2 | 9,3 | 271,9 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | ИТОГО: | 970 | | | | 871,2 |

Меню для учащихся с 12 лет до 18 лет

МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

| № рецепта | Наименование Блюда 6 день | Масса порции в граммах | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------|------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ОБЕД: | | | | | |
| 43 | Салат и з белокочанной капусты | 80 | 1,1 | 4,1 | 9,7 | 75,4 |
| 110 | Борщ из капусты и картофеля | 200 | 1,6 | 4,8 | 10,7 | 81,5 |
| 470 | Фрикадельки из говядины | 100 | 16,6 | 19,2 | 9,3 | 271,9 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,8 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 130 | 9,4 | 2,8 | 55,4 | 266,8 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | ИТОГО: | 1030 | | | | 970,6 |

