



Утверждаю  
 Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска  
 И.Ю.Тарасова

*И.Ю.Тарасова*

МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 1 апреля 2021 г.

День 6

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20г	52,32	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
424	2.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
<b>Всего</b>				<b>59,56</b>	<b>32,1</b>	<b>29,10</b>	<b>64,7</b>	<b>649,0</b>	<b>263,6</b>	<b>39,6</b>	<b>350,7</b>	<b>3,8</b>	<b>89,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурец)	60г	8,83	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	80г	28,79	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	150г	15,05	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	3,82	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>65,21</b>	<b>24,9</b>	<b>27,0</b>	<b>106,1</b>	<b>766,20</b>	<b>198,0</b>	<b>114,3</b>	<b>211,7</b>	<b>8,0</b>	<b>23,5</b>	<b>14,5</b>	<b>1,4</b>	<b>75,6</b>
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
424	1.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
<b>Всего</b>				<b>15,00</b>	<b>4,8</b>	<b>6,6</b>	<b>54,9</b>	<b>297,6</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>139,77</b>	<b>61,8</b>	<b>62,7</b>	<b>225,7</b>	<b>1712,8</b>	<b>485,4</b>	<b>153,9</b>	<b>562,4</b>	<b>15,3</b>	<b>112,6</b>	<b>14,8</b>	<b>1,4</b>	<b>80,0</b>

Повар:

*И.Ю.Тарасова*



Утверждаю  
 Директор МОУ СОШ №1 г. Аткарска  
 И.Ю.Тарасова  
 01.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 1 апреля 2021 г.

День 6

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20г	68,04	37,6	30	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
424	2.	Булочка домашняя	100г	10,00	7,6	13,2	61,0	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				79,28	45,3	43,20	101,6	976,0	356,3	52,8	467,6	4,8	118,8	0,3	0,0	0,5
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурец)	100г	14,72	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	100г	35,54	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	200г	20,06	4,1	5,3	26,8	171,8	93,2	30,7	62,3	1,2	0,4	19,2	1,3	80,7
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	3,82	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				84,36	31,5	31,1	135,0	945,80	246,2	128,4	260,6	9,2	29,3	19,3	1,7	97,8
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
424	1.	Булочка домашняя	100г	10,00	7,5	13,2	60,9	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	0	0
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				19,00	8,5	13,2	85,3	493,6	33,6	0	0	4,0	0	0,2	0	4,0
ИТОГО:				182,64	85,3	87,5	321,9	2415,4	636,1	181,2	728,2	18,0	148,1	19,8	1,7	102,3

Повар: *SV*