

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова



*05.04.2021*

**МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)**

на 5 апреля 2021 г.

День 8

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	16,67	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
428	2.	Булочка школьная	60г	6,00	4,1	1,6	29,4	148,0	13,4	0	0	0,9	0	0,1	0	0
15	3.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,24	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
	6.	Яблоко	110г	11,00	0,4	0	14,0	57,2	6,6	5,6	12,1	0,1	62,8	0,1	0,0	5,1
<b>Всего</b>				<b>51,21</b>	<b>18,3</b>	<b>18,60</b>	<b>105,5</b>	<b>661,8</b>	<b>620,2</b>	<b>237,2</b>	<b>565,4</b>	<b>38,9</b>	<b>99,5</b>	<b>1,6</b>	<b>4,1</b>	<b>13,6</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	60г	9,54	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9,0	22,2	0,4	0	0	0	4,2
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,21	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5г	23,02	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0,0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
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>55,50</b>	<b>21,6</b>	<b>29,9</b>	<b>106,3</b>	<b>780,9</b>	<b>218,8</b>	<b>64,1</b>	<b>116,7</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>48,7</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с повидлом	50г	7,00	2,8	1,1	23,6	115,3	19,9	0	0	0,6	0	0,1	0	0,4
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
<b>Всего</b>				<b>16,00</b>	<b>3,8</b>	<b>1,1</b>	<b>48,0</b>	<b>216,9</b>	<b>33,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>122,71</b>	<b>43,7</b>	<b>49,6</b>	<b>259,8</b>	<b>1659,6</b>	<b>872,9</b>	<b>301,3</b>	<b>682,1</b>	<b>47,1</b>	<b>99,7</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>66,7</b>

Повар:

*SV*

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

05.04.2021



**МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)**

на 5 апреля 2021 г.

День 8

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	17,66	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
428	2.	Булочка школьная	60г	6,00	4,1	1,6	29,4	148,0	13,4	0	0	0,9	0	0,1	0	0
15	3.	Сыр	30г	19,20	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,24	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
	6.	Яблоко	110г	11,00	0,4	0	14,0	57,2	6,6	5,6	12,1	0,1	62,8	0,1	0,0	5,1
<b>Всего</b>				<b>58,60</b>	<b>21,5</b>	<b>22,40</b>	<b>108,8</b>	<b>721,8</b>	<b>727,4</b>	<b>239,5</b>	<b>581,0</b>	<b>39,0</b>	<b>103,2</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>13,6</b>
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	100г	15,75	2,0	9	8,5	122	41	15,0	37,0	0,7	0	0	0	7
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,21	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5г	27,65	14,1	17,9	11,1	261,5	141,0	0	0,0	1,0	0	0,3	0	6,9
142	4.	картофель и овощи, тушеные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
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
<b>Всего</b>				<b>67,84</b>	<b>27,3</b>	<b>37,2</b>	<b>124,1</b>	<b>941,0</b>	<b>270,4</b>	<b>70,1</b>	<b>131,5</b>	<b>5,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>52,9</b>
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с повидлом	75г	10,00	4,2	1,6	35,4	173	29,8	0	0	0,9	0	0,2	0	0,6
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
<b>Всего</b>				<b>19,00</b>	<b>5,2</b>	<b>1,6</b>	<b>59,8</b>	<b>274,6</b>	<b>43,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>145,44</b>	<b>54,0</b>	<b>61,2</b>	<b>292,7</b>	<b>1937,4</b>	<b>1041,6</b>	<b>309,6</b>	<b>712,5</b>	<b>48,5</b>	<b>103,4</b>	<b>2,7</b>	<b>4,5</b>	<b>71,1</b>

Повар: