

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



МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 6 апреля 2021 г.

День 9

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	100г	25,50	10,0	20,2	10,6	264,2	75,9	13,0	173,2	2,0	226,5	0,1	0	0,2
10	2.	Зеленый горошек консервированный	25г	8,86	1,1	0,1	3,1	17,3	5,0	4,3	16,8	0,3	6,8	11,3	0	2,4
14	3.	Масло сливочное	10г	6,80	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	5.	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
382	6.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				55,56	21,4	32,8	74,1	676,9	279,3	69,8	438,6	4,8	233,3	22,7	1,5	4,5
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 (помидоры)	60г	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	6,26	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	40/40г	16,54	6,0	9,8	8,9	147,6	28,9	14,2	70,7	0,6	25,5	0	0	0,6
143	4.	Рагу из овощей	155г	13,00	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
348	5.	Компот из кураги	200г	8,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	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
Всего				59,96	16,9	25,5	110,1	737,6	190,2	61,2	146,6	4,5	57,7	2,5	0,3	22,4
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
422	1.	Булочка ванильная	50г	6,00	4,0	4,3	29,1	170,5	11,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0
386	2.	Ряженка	100г	9,79	2,8	3,2	3,8	55,0	115,0	10,0	85,0	0	47,0	20,8	0	0
Всего				15,79	6,8	7,5	32,9	225,5	126,2	10,0	85,0	0,7	47,0	20,9	0	0
ИТОГО:				131,31	45,1	65,8	217,1	1640,0	595,7	141,0	670,2	10,0	338,0	46,1	1,8	26,9

Повар:



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ № 1 г. Аткарска
 И.Ю.Тарасова
 06.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 6 апреля 2021 г.

День 9

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	164г	40,65	16,4	33,1	17,4	433,3	124,5	21,3	284,0	3,3	371,5	0,2	0	0,3
10	2.	Зеленый горошек консервированный	25г	8,86	1,1	0,1	3,1	17,3	5,0	4,3	16,8	0,3	6,8	11,3	0	2,4
14	3.	Масло сливочное	10г	6,80	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	5.	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
382	6.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
		Всего		70,71	27,8	45,7	80,9	846,0	327,9	78,1	549,4	6,1	378,3	22,8	1,5	4,6
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 (помидоры)	100г	21,24	1,2	0,2	4,6	26	14	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронами изделиями	250г	6,26	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	120/50г	43,64	12,7	20,9	18,8	313,7	61,4	30,2	150,2	1,3	54,2	0	0	1,3
143	4.	Рагу из овощей	210г	19,60	2,8	16,4	21	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8
348	5.	Компот из кураги	200г	8,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	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		103,66	27,0	41,3	139,6	1039,0	243,8	95,1	248,0	6,4	97,4	2,6	0,3	33,3
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
422	1.	Булочка ванильная	100г	10,00	7,9	8,5	58,1	341	22,4	0	0	1,4	0	0,2	0	0
386	2.	Ряженка	200г	19,57	5,6	6,4	7,6	110,0	230,0	20,0	170,0	0	94,0	41,6	0	0
		Всего		29,57	13,5	14,9	65,7	451	252,4	20,0	170,0	1,4	94,0	41,8	0	0
		ИТОГО:		203,94	68,3	101,9	286,2	2336,0	824,1	193,2	967,4	13,9	569,7	67,2	1,8	37,9

Повар: *AT*