

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



07.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 7 апреля 2021 г.

День 10

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 с молоком сгущенным	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
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
376	3.	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>32,4</b>	<b>24,1</b>	<b>63,6</b>	<b>601,0</b>	<b>267,2</b>	<b>39,6</b>	<b>350,7</b>	<b>4,1</b>	<b>89,1</b>	<b>0,2</b>	<b>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
289	3.	Рагу из птицы (курица) с гарниром и соусом	50/125г	26,69	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	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>49,22</b>	<b>24,2</b>	<b>24,0</b>	<b>96</b>	<b>696,1</b>	<b>133,9</b>	<b>74,4</b>	<b>108,2</b>	<b>7,94</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>38,4</b>

ПОЛДНИК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	100/20г	8,82	9,0	9,2	53,9	334,6	131,6	41,1	0	1,4	0	0	0	0,7
	2.	Кисель "Золотой шар"	200г	10,80	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
<b>Всего</b>				<b>19,62</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>57,8</b>	<b>350,6</b>	<b>131,8</b>	<b>41,3</b>	<b>0,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>128,40</b>	<b>65,8</b>	<b>57,3</b>	<b>217,5</b>	<b>1647,7</b>	<b>533,0</b>	<b>155,3</b>	<b>459,4</b>	<b>20,4</b>	<b>89,1</b>	<b>0,57</b>	<b>4,3</b>	<b>45,5</b>

Повар:

*Handwritten signature*



Утверждаю  
 Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска  
 И.Ю.Тарасова  
 07.04.2021

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

на 7 апреля 2021 г.

День 10

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
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
376	3.	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>75,28</b>	<b>41,8</b>	<b>31,6</b>	<b>70</b>	<b>732,0</b>	<b>350,1</b>	<b>52,8</b>	<b>467,6</b>	<b>4,5</b>	<b>118,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,5</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)	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
289	3.	Рагу из птицы (курица) с гарниром и соусом	50/125г	26,69	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	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>56,61</b>	<b>26,7</b>	<b>24,3</b>	<b>110</b>	<b>764,0</b>	<b>150,1</b>	<b>74,4</b>	<b>108,2</b>	<b>8,64</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>40,4</b>
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/20г	10,93	12,8	13,1	76,3	474	186,4	58,2	0	2	0	0	0	1
	2.	Кисель "Золотой шар"	200г	10,80	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
<b>Всего</b>				<b>21,73</b>	<b>13</b>	<b>13,1</b>	<b>80,2</b>	<b>490</b>	<b>186,6</b>	<b>58,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>153,62</b>	<b>81,5</b>	<b>69,0</b>	<b>259,9</b>	<b>1986,0</b>	<b>686,9</b>	<b>185,6</b>	<b>576,3</b>	<b>22,1</b>	<b>118,8</b>	<b>0,57</b>	<b>4,3</b>	<b>47,9</b>

Повар: *И.И.*