

Утверждаю
 Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска
 И.Ю.Тарасова
 08.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 8 апреля 2021 г.

День 11

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10г	17,25	8,6	12,4	46,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	8,1	0,4	0,6
15	2.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	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
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				44,20	21,3	21,1	95,3	655,8	353,9	47,2	198,4	1,8	0,1	13,0	1,3	1,8

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
67	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
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,17	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки 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
198	4.	Каша гороховая	155г	6,75	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
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
Всего				60,36	31,4	28,5	120,2	862,6	242,0	70,5	199,2	8,5	24,2	5,7	1,0	13,6

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
386	2.	Снежок	100г	9,79	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9
Всего				15,79	6,5	9,1	41,3	275	130,8	15,0	94,0	0,7	22,0	0,2	0,7	0,9
ИТОГО:				120,35	59,2	58,7	256,8	1793,4	726,7	132,7	491,6	11,0	46,3	18,9	3,0	16,3

Повар: 

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

08.04.2021



МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 8 апреля 2021 г.

День 11

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	220/10г	18,30	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
15	2.	Сыр	30г	19,20	7,7	8	0	102,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	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
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				51,65	24,7	25,0	99,7	721,2	360,2	49,0	206,0	1,8	0,1	13,8	1,3	1,9

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
67	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
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,17	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки 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
198	4.	Каша гороховая	210г	11,26	17,6	10	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
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				79,01	41,5	35,3	153,2	1097,1	296,9	76,9	232,5	11,2	29,9	5,7	1,0	15,7

ПОЛДНИК

№ рец.	№	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
386	2.	Снежок	200г	19,57	5,4	5	21,6	158,0	242,0	30,0	188,0	0	44,0	0,2	1,4	1,8
Всего				29,57	12,9	18,2	82,5	550	261,6	30,0	188,0	1,2	44,0	0,4	1,4	1,8
ИТОГО:				160,23	79,1	78,5	335,4	2368,3	918,7	155,9	626,5	14,2	74,0	19,9	3,7	19,4

Повар: *AP*