

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова



МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 9 апреля 2021 г.

День 12

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	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
279	2.	Тефтели из говядины с соусом	80/40г	29,66	8,9	14,7	13,3	221,5	43,4	21,3	106,1	0,9	38,3	0,2	0	0,9
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	10,05	7,5	6,3	40,7	249,6	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	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
<b>Всего</b>				<b>57,19</b>	<b>19,7</b>	<b>21,5</b>	<b>85,4</b>	<b>615,3</b>	<b>420,5</b>	<b>242,8</b>	<b>525,5</b>	<b>40,0</b>	<b>39,5</b>	<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>18,7</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1.	Сельдь с луком с маслом растительным	25/20/5	12,87	5,1	6,6	2,3	89,0	31,8	16	102	0,5	0	0,0	0,7	1,1
96	2.	Рассольник " Ленинградский"	250г	8,85	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1,1	3,8	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5г	23,02	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	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	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	0,9	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>61,47</b>	<b>25,6</b>	<b>33,5</b>	<b>103,1</b>	<b>816,7</b>	<b>292,2</b>	<b>59,3</b>	<b>167,6</b>	<b>5,0</b>	<b>1,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,4</b>	<b>39,4</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	№	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
	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>5</b>	<b>4,3</b>	<b>53,5</b>	<b>272,1</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>133,66</b>	<b>50,3</b>	<b>59,3</b>	<b>242,0</b>	<b>1704,1</b>	<b>737,9</b>	<b>302,1</b>	<b>693,1</b>	<b>48,5</b>	<b>40,8</b>	<b>5,9</b>	<b>5,5</b>	<b>62,1</b>

Повар:

*Handwritten signature*



Утверждаю  
 Директор МОУ-СОШ №1 г. Аткарска  
 И.Ю.Тарасова  
 09.04.2021

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

на 9 апреля 2021 г.

День 12

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	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
279	2.	Тефтели из говядины с соусом	120/50г	43,64	12,7	20,9	18,8	313,7	61,5	30,2	150,3	1,3	54,2	0,3	0	1,3
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	13,40	10	8,4	54,3	332,8	182,3	1,7	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	60г	3,00	4,8	0,8	25,2	127,2	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,2	1,0	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
<b>Всего</b>				<b>84,52</b>	<b>28,9</b>	<b>30,3</b>	<b>118,9</b>	<b>864,7</b>	<b>496,7</b>	<b>269,9</b>	<b>603,2</b>	<b>41,7</b>	<b>55,8</b>	<b>1,7</b>	<b>4,6</b>	<b>26,1</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1.	Сельдь с луком с маслом растительным	25/20/5	12,87	5,1	6,6	2,3	89,0	31,8	16	102	0,5	0	0,0	0,7	1,1
96	2.	Рассольник " Ленинградский"	250г	8,85	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1,1	3,8	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5г	27,65	14,1	17,9	11,1	261,5	141,0	0	0	1,0	0	0,3	0	6,9
142	4.	картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0,0	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	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>67,60</b>	<b>30,5</b>	<b>37,2</b>	<b>117,5</b>	<b>928,0</b>	<b>327,4</b>	<b>59,3</b>	<b>167,6</b>	<b>5,7</b>	<b>1,3</b>	<b>4,4</b>	<b>1,4</b>	<b>40,8</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	№	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
	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>19,00</b>	<b>8,9</b>	<b>8,5</b>	<b>82,5</b>	<b>442,6</b>	<b>36,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4</b>

**ИТОГО:**

<b>171,12</b>	<b>68,3</b>	<b>76,0</b>	<b>318,9</b>	<b>2235,3</b>	<b>860,5</b>	<b>329,2</b>	<b>770,8</b>	<b>51,6</b>	<b>57,1</b>	<b>6,3</b>	<b>6,0</b>	<b>70,9</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------

Повар: *ЯП*