

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

13.04.2021



МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 13 апреля 2021 г.

День 2

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
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Яблоко	152г	15,21	0,6	0,0	19,0	78,0	9,0	7,6	16,5	0,2	85,6	0,1	0,0	7,0
Всего				50,25	18,4	18,40	101,0	642,0	267,6	43,1	139,9	3,9	85,7	8,4	1,2	7,7
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) на курином бульоне	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	80/5г	45,39	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,0	114,4	1,4	16,0	0	0	0
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
1041	5.	Напиток апельсиновый	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	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				80,92	30,3	35,8	94,6	820,2	152,22	79,3	176,2	8,4	47,0	0,1	0,1	35,77
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
396	1.	Блины со сгущенным молоком	100/20г	7,54	6,6	5,1	46,9	259,8	7,0	25,0	63,0	1,4	0	0,2	2,1	0
948	2.	Кисель из концентрата на плодовых или ягод	200г	5,15	0,4	0	28,0	114,1	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4
Всего				12,69	7	5,1	74,9	373,9	39,1	25	63,0	2,7	0	0,2	2,1	0,4
ИТОГО:				143,86	55,7	59,3	270,5	1836,1	458,9	147,4	379,1	15,0	132,7	8,8	3,4	43,9

Повар:

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова



13.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 13 апреля 2021 г.

День 2

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 слив	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	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0
	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
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Яблоко	152г	15,21	0,6	0,0	19,0	78,0	9,0	7,6	16,5	0,2	85,6	0,1	0,0	7,0
Всего				57,70	21,8	22,30	105,4	707,4	361,9	44,9	147,5	4,0	85,7	9,3	1,2	7,7

ОБЕД

№ 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 (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) на курином бульоне	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
288	3.	Птица отварная (курица) с маслом сливочным	100/5г	55,89	22,4	21,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	16,0	0	0	0
143	4.	Рагу из овощей	210г	19,60	2,8	16,4	21,0	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8
1041	5.	Напиток апельсиновый	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	4,50	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				105,41	37,8	44,5	404,4	753,5	165,52	214,5	85,4	27,9	58,0	0,1	0,1	40,9

ПОЛДНИК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
396	1.	Блины со сгущенным молоком	150/20г	9,00	9,4	7,2	66,4	368,1	9,9	35,4	89,3	2,0	0	0,3	3,0	0
948	2.	Кисель из концентрата на плодовых или ягод	200г	5,15	0,4	0	28,0	114,1	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4
Всего				14,15	9,8	7,2	94,4	482,2	42,0	35,4	89,3	3,3	0	0,3	3	0,4
ИТОГО:				177,26	69,4	74,0	604,2	1943,1	569,4	294,8	322,2	35,2	143,7	9,8	4,3	49,0

Повар: *И*