



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

15.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)  
 на 15 апреля 2021 г.

День 4

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
294	1.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	80г	25,50	13,0	19,4	12,50	276,8	56,0	15,4	105,9	1,0	64,0	0	0	0,3	
304	2.	Рис отварной	150г	9,53	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0	
	3.	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	
376	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0	
	5.	Апельсин	100г	15,00	0,9	0,1	11,8	47,0	40,0	10,0	14,0	0	11,0	39,2	0	53,2	
<b>Всего</b>					<b>52,77</b>	<b>20,2</b>	<b>26,0</b>	<b>93,3</b>	<b>683,1</b>	<b>248,7</b>	<b>150,5</b>	<b>538,1</b>	<b>7,2</b>	<b>75,1</b>	<b>82,1</b>	<b>5,0</b>	<b>53,6</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
52	1.	Салат из свеклы отварной	60г	4,91	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7	
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	20/250г	17,87	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0	
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	1,3	0	0,3	0	29,9	
	5.	Напиток "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	
	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	
<b>Всего</b>					<b>69,51</b>	<b>28,5</b>	<b>31,7</b>	<b>91,1</b>	<b>763,1</b>	<b>239,1</b>	<b>39,2</b>	<b>89,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0,8</b>	<b>10,1</b>	<b>1,5</b>	<b>67,1</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	
348	2.	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	
<b>Всего</b>					<b>14,42</b>	<b>5,0</b>	<b>4,3</b>	<b>63,1</b>	<b>310,7</b>	<b>43,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>136,70</b>	<b>53,7</b>	<b>62,0</b>	<b>247,5</b>	<b>1756,9</b>	<b>531,5</b>	<b>189,7</b>	<b>627,3</b>	<b>20,8</b>	<b>75,9</b>	<b>92,4</b>	<b>6,5</b>	<b>121,5</b>

Повар:

*Handwritten signature*



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

*15.04.2021*

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

на 15 апреля 2021 г.

День 4

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	100г	31,88	16,3	24,3	15,60	349,8	70,0	19,3	132,4	1,3	80,0	0	0	0,4
304	2.	Рис отварной	200г	12,7	5,1	8,1	55,2	314,3	187,7	153,6	522,8	4,8	0,1	57,1	6,0	0
	3.	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
376	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Апельсин	100г	15,00	0,9	0,1	11,8	47,0	40,0	10,0	14,0	0	11,0	39,2	0	53,2
<b>Всего</b>				<b>62,32</b>	<b>24,8</b>	<b>32,9</b>	<b>110,2</b>	<b>834,7</b>	<b>309,6</b>	<b>192,8</b>	<b>695,3</b>	<b>8,7</b>	<b>91,1</b>	<b>96,4</b>	<b>6,5</b>	<b>53,6</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100г	8,19	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	35/250г	25,96	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	10,0	1,4	21,1
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, тушеные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
	5.	Напиток "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
	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
<b>Всего</b>				<b>87,01</b>	<b>34,6</b>	<b>38,1</b>	<b>111,1</b>	<b>926,1</b>	<b>292,1</b>	<b>49,0</b>	<b>109,2</b>	<b>13,5</b>	<b>0,8</b>	<b>10,7</b>	<b>1,7</b>	<b>73,4</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	100г	10,00	7,9	8,5	58,1	341,0	22,4	0	0	1,4	0	0,2	0	0
348	2.	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
<b>Всего</b>				<b>18,42</b>	<b>8,9</b>	<b>8,5</b>	<b>92,1</b>	<b>481,2</b>	<b>54,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>167,75</b>	<b>68,3</b>	<b>79,5</b>	<b>313,4</b>	<b>2242,0</b>	<b>656,6</b>	<b>241,8</b>	<b>804,5</b>	<b>24,3</b>	<b>91,9</b>	<b>107,4</b>	<b>8,2</b>	<b>127,8</b>

Повар: *AT*