



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

16.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 16 апреля 2021 г.

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	200/10г	16,65	6,1	12,1	35,0	273,0	123,0	0	0	0,8	0	0,2	0	0,2
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
382	3.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4	Бананы	120г	14,40	1,8	0	28,3	120,0	9,6	0	0	0,7	0	0,2	0	12,0
Всего				46,20	15,8	16,90	119,4	691,8	325,4	26,1	179,0	3,3	0	11,6	0,2	14,1

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
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	8,22	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
291	3.	Плов из птицы (курица)	50/100г	24,6	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0	0	0,7
	4.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	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
Всего				53,65	26,0	26,0	104,2	754,8	160,0	41,4	157,1	6,4	35,5	2,5	0,3	9,6

ПОЛДНИК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи с повидлом	100/20г	7,62	8,3	8,3	54,5	325,8	90,8	0,0	0	1,5	0	0,3	0	1,0
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				17,41	11	10,8	65,3	404,8	211,8	15,0	94,0	1,5	22,0	0,4	0,7	1,9
ИТОГО:				117,26	52,8	53,7	288,9	1851,4	697,2	82,5	430,1	11,2	57,5	14,5	1,2	25,6

Повар: *И.Ю.*



Утверждаю
 Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска
 И.Ю.Тарасова
 16.04.2021

МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 16 апреля 2021 г.

День 5

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	220/10г	17,64	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	0	0,2	0	0,2
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
382	3.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4	Бананы	120г	14,40	1,8	0	28,3	120,0	9,6	0	0	0,7	0	0,2	0	12,0
Всего				47,19	16,4	18,00	122,7	717,8	337,1	26,1	179,0	3,4	0	11,6	0,2	14,1
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
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	8,22	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
291	3.	Плов из птицы (курица)	50/100г	24,6	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0	0	0,7
	4.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	4,50	6,6	1,0	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				61,04	28,5	26,3	117,8	822,7	176,2	41,4	157,1	7,1	35,5	2,5	0,3	11,6
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи с повидлом	150/20г	9,73	11,7	11,7	77,3	461,6	128,6	0,0	0	2,1	0	0,4	0	1,4
386	2.	Снежок	200г	19,57	5,4	5,0	21,6	158,0	242,0	30,0	188,0	0	44,0	0,2	1,4	1,8
Всего				29,30	17,1	16,7	98,9	619,6	370,6	30,0	188,0	2,1	44,0	0,6	1,4	3,2
ИТОГО:				137,53	62,0	61,0	339,4	2160,1	883,9	97,5	524,1	12,6	79,5	14,7	1,9	28,9

Повар: *81*