

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

20.04.2021

**МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)**

на 20 апреля 2021 г.

День 7

<b>ЗАВТРАК</b>																
№ реп.	№	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
268	2.	Котлеты 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
203	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	6,18	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	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
379	5.	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
<b>Всего</b>				<b>51,78</b>	<b>24,2</b>	<b>28,50</b>	<b>101,9</b>	<b>760,4</b>	<b>165,6</b>	<b>80,4</b>	<b>368,9</b>	<b>4,6</b>	<b>23,0</b>	<b>30,7</b>	<b>2,2</b>	<b>6,9</b>
<b>ОБЕД</b>																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	1	Салат из квашенной капусты	60г	6,57	1,00	2,9	6,6	57,0	25,0	9	18	0,3	0	0,0	0	15,0
82	2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250г	9,92	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
288	3.	Птица отварная (курица) 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
171	4.	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
	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>85,73</b>	<b>33,0</b>	<b>32,4</b>	<b>92,5</b>	<b>794,5</b>	<b>293,0</b>	<b>36,7</b>	<b>177,3</b>	<b>11,7</b>	<b>18,2</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
№ 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	63,0	1,4	0	0,2	2,1	0
948	2.	Кисель из концентрата на фруктовых или ягод	200г	5,15	0,4	0	28,0	114,1	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4
<b>Всего</b>				<b>12,69</b>	<b>7,0</b>	<b>5,1</b>	<b>74,9</b>	<b>373,9</b>	<b>39,1</b>	<b>25</b>	<b>63,0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>150,20</b>	<b>64,2</b>	<b>66,0</b>	<b>269,3</b>	<b>1928,8</b>	<b>497,7</b>	<b>142,1</b>	<b>609,2</b>	<b>19,0</b>	<b>41,2</b>	<b>36,2</b>	<b>4,7</b>	<b>41,2</b>

Повар: *SP*

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

20.04.2021



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

на 20 апреля 2021 г.

День 7

**ЗАВТРАК**

№ 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
268	2.	Котлеты 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
203	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	8,24	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2	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
379	5.	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
<b>Всего</b>				<b>63,87</b>	<b>29,7</b>	<b>36,90</b>	<b>122,9</b>	<b>941,4</b>	<b>189,2</b>	<b>102,0</b>	<b>455,3</b>	<b>6,1</b>	<b>28,7</b>	<b>39,3</b>	<b>2,8</b>	<b>10,7</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	1	Салат из квашенной капусты	100г	10,95	10,95	4,8	11	95,0	41,7	15	30	0,5	0	0,0	0	25,0
82	2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250г	9,92	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
288	3.	Птица отварная (курица) с маслом сливочным	100/5г	55,89	22,4	21,7	1,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	13,40	8,9	14,1	66,4	428,0	182,3	1,9	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0
	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	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>				<b>105,46</b>	<b>50,9</b>	<b>46,5</b>	<b>135,2</b>	<b>1128,0</b>	<b>369,6</b>	<b>47,5</b>	<b>223,2</b>	<b>13,1</b>	<b>22,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>

**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	9,4	7,2	66,4	368,1	9,9	35,4	89,3	2	0	0,3	3	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
<b>Всего</b>				<b>14,15</b>	<b>9,8</b>	<b>7,2</b>	<b>94,4</b>	<b>482,2</b>	<b>42,0</b>	<b>35,4</b>	<b>89,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>3</b>	<b>0,4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>183,48</b>	<b>90,4</b>	<b>90,6</b>	<b>352,5</b>	<b>2551,6</b>	<b>600,8</b>	<b>184,9</b>	<b>767,8</b>	<b>22,5</b>	<b>51,1</b>	<b>44,8</b>	<b>6,2</b>	<b>55,0</b>

Повар: *AV*