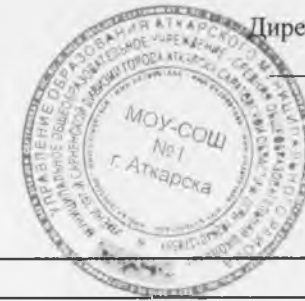


Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова



МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 21 апреля 2021 г.

День 8

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	16,67	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
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
15	3.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	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
	6.	Яблоко	110г	11,00	0,4	0	14,0	57,2	6,6	5,6	12,1	0,1	62,8	0,1	0,0	5,1
Всего				51,21	18,3	18,60	105,5	661,8	620,2	237,2	565,4	38,9	99,5	1,6	4,1	13,6
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	60г	9,54	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9,0	22,2	0,4	0	0	0	4,2
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,21	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5г	23,02	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0,0	0,8	0	0,2	0	5,5
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
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	0,9	0	0	0,1	0
Всего				55,50	21,6	29,9	106,3	780,9	218,8	64,1	116,7	4,8	0,2	0,6	0,4	48,7
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с повидлом	50г	7,00	2,8	1,1	23,6	115,3	19,9	0	0	0,6	0	0,1	0	0,4
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				16,00	3,8	1,1	48,0	216,9	33,9	0,0	0	3,4	0	0,1	0	4,4
ИТОГО:				122,71	43,7	49,6	259,8	1659,6	872,9	301,3	682,1	47,1	99,7	2,3	4,5	66,7

Повар: *SV*



Утверждаю
 Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска
 И.Ю.Тарасова
 21 04 2021

МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 21 апреля 2021 г.

День 8

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	17,66	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
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
15	3.	Сыр	30г	19,20	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	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
	6.	Яблоко	110г	11,00	0,4	0	14,0	57,2	6,6	5,6	12,1	0,1	62,8	0,1	0,0	5,1
Всего				58,60	21,5	22,40	108,8	721,8	727,4	239,5	581,0	39,0	103,2	1,7	4,1	13,6

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	100г	15,75	2,0	9	8,5	122	41	15,0	37,0	0,7	0	0	0	7
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,21	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5г	27,65	14,1	17,9	11,1	261,5	141,0	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	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	1,4	0	0	0,1	0
Всего				67,84	27,3	37,2	124,1	941,0	270,4	70,1	131,5	5,8	0,2	0,7	0,4	52,9

ПОЛДНИК

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с повидлом	75г	10,00	4,2	1,6	35,4	173	29,8	0	0	0,9	0	0,2	0	0,6
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				19,00	5,2	1,6	59,8	274,6	43,8	0,0	0	3,7	0	0,2	0	4,6
ИТОГО:				145,44	54,0	61,2	292,7	1937,4	1041,6	309,6	712,5	48,5	103,4	2,7	4,5	71,1

Повар: *AV*