

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

23.04.2021



МЕНЮ для школьных столовых (7-11 лет)

на 23 апреля 2021 г.

День 10

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	52,32	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
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
376	3.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				59,56	32,4	24,1	63,6	601,0	267,2	39,6	350,7	4,1	89,1	0,2	0	0,4
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)	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Рагу из птицы (курица) с гарниром и соусом	50/125г	26,69	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	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				49,22	24,2	24,0	96	696,1	133,9	74,4	108,2	7,94	0	0,3	4,3	38,4
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	100/20г	8,82	9,0	9,2	53,9	334,6	131,6	41,1	0	1,4	0	0	0	0,7
	2.	Кисель "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
Всего				19,62	9,2	9,2	57,8	350,6	131,8	41,3	0,5	8,4	0	0,1	0	6,7
ИТОГО:				128,40	65,8	57,3	217,5	1647,7	533,0	155,3	459,4	20,4	89,1	0,57	4,3	45,5

Повар: *PT*

Утверждаю

Директор МОУ - СОШ № 1 г. Аткарска

И.Ю.Тарасова

23.04.2021



МЕНЮ для школьных столовых (11 лет и старше)

на 23 апреля 2021 г.

День 10

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20г	68,04	37,6	30	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
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
376	3.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				75,28	41,8	31,6	70	732,0	350,1	52,8	467,6	4,5	118,8	0,2	0	0,5
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)	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)	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Рагу из птицы (курица) с гарниром и соусом	50/125г	26,69	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	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				56,61	26,7	24,3	110	764,0	150,1	74,4	108,2	8,64	0	0,3	4,3	40,4
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/20г	10,93	12,8	13,1	76,3	474	186,4	58,2	0	2	0	0	0	1
	2.	Кисель "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
Всего				21,73	13	13,1	80,2	490	186,6	58,4	0,5	9	0	0,1	0	7
ИТОГО:				153,62	81,5	69,0	259,9	1986,0	686,9	185,6	576,3	22,1	118,8	0,57	4,3	47,9

Повар: *ЯТ*